A testnevelés tanítása

XIX. ÉVFOLYAM
1983 | 2
A MŰVELŐDÉSI MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA

Boros Jenő felvétele

A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:
Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Balázsné Kustos Mária
Burka Endre
Gyenge József
Dr. Nagy György
Pádár Károly
Dr. Székely Gabriella
Dr. Szigeti Lajos
Dr. Takács Ferenc

Rovatvezetők:

Dr. Andor György (Sport és nyelv)
Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)
Somorjai László (Riportok)
Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek, újdonságok)
Lovas Albert (Képanyag

E számunk szerzői: dr. Andor György nyelvész, Bp.; *dr. Berend Mihály* főszerkesztő, Bp.; *dr. Chrominski, Zdzislaw* osztályvezető, Varsó; *Dubecz József* testnevelő tanár, Bp.; *Farkas András* tudományos kutató, Bp.; *Katits Kálmán* testnevelő tanár, Pécs; *Kiss Erzsébet* testnevelési és sportfőelőadó, Debrecen; *Kulcsár János* szakfelügyelő, Debrecen; *dr. Mészáros János* egy. adjunktus, Bp; *dr. Mohácsi János* egy. adjunktus, Bp.; *Nagy Sándor* testnevelő tanár, Bp.; *dr. Schiller János* tanszékvezető docens, Bp.; *Szabó Tamás* tudományos kutató, Bp.; *Szentgyörgyi Zoltán* egy. testnevelő tanár, Bp.; *Tenkei Antal* szakfelügyelő, Gyula; *Zagyvai Sándor* szakfelügyelő, Balassagyarmat.

TARTALOM

Nagy Sándor: Az általános iskolai részletes követelményrendszer 33
Kulcsár János: Módszertani javaslatok a középiskolai torna tantervi anyagához 39
Zagyvai Sándor: A tömegsport iskolai szervezésének módszere 47
Zdzislaw Chrominski: Lengyel tanulók fizikai képességének felmérése 48
Mohácsi János—Farkas András—Szabó Tamás—Mészáros János: A naptári életkor és a motorikus próbaeredmények összefüggése 51
Ötletek, újdonságok 53
Észrevételek, hozzászólások 54
Folyóiratszemle 60
Könyvismertetés 62
A testnevelés írásbeli munkájáról 63

Megjelenik évente hatszor

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1046 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók: 33. Telefon: 211-200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivatalokná és a Posta Központi Hírlap Irodánál (postacím: Budapest V., József nádor tér 1. — 1900) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 33,— Ft. — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban.
Példányonkénti eladási ár: 5,50 Ft

Egyetemi Nyomda — 83.9000 Budapest, 1983
Felelős vezető: Sümeghi Zoltán igazgató

Az általános iskolai részletes követelményrendszer

NAGY SÁNDOR

Az Országos Pedagógiai Intézetben az 1977/78-as tanévben, a szakmunkásképző intézetek számára készítettem el testnevelésből az első kísérleti részletezett követelményrendszert (a továbbiakban RKR). Az RKR-ek készítése és kipróbálása a szakmunkásképző intézetekben folyamatosan, felmenő rendszerben folytatódott.

Már az első éves RKR készítése és kipróbálása idején, 1977-ben tapasztaltam, milyen erős az igény arra, hogy RKR-eket dolgozzunk és próbáljunk ki a többi középfokú iskolákban is. Ezért a következő években hasonló munka indult a szakközépiskolákban és később a gimnáziumokban is. A középfokú iskolák RKR munkálatait folyamatosan bemutattam, az első tapasztalatokról többször is beszámoltam. *(1)*

A középiskolai RKR-ek készítésének és kipróbálásának első éveiben, majd a későbbi években is mind erősebben, és mind több oldalról olyan igény is megfogalmazódott, hogy a középiskolai RKR munkálatok akkor kapnak, kaphatnak kellő hangsúlyt, akkor válnak igazán hatékonnyá, ha a vizsgálatokat az általános iskolában is elvégezzük.

Erre kezdetben nem került sor, ennek több oka is volt. Itt a szervezeti, személyes okokat nem említem, inkább a pedagógiai szempontokra, nehézségekre utalok.

Nagyon megalapozott az az igény, amely arra hivatkozott, hogy a tanulók tanulási eredményeit folyamatosan kell vizsgálni és elemezni, az általános iskola első osztályától a középiskolák harmadik és negyedik osztályáig. Csak a 12 (szakmunkástanulóknál 11) évfolyam egységes szempontok szerinti kezelése adhat olyan egységes hátteret, amelynek birtokában az iskolai dokumentumok, és ezen belül az RKR-ek is, megbízhatóan kidolgozhatók. Végső fokon ez a szempont volt az, amely döntő mértékben elindította, segítette az általános iskolai RKR kidolgozását és kipróbálását.

Ugyanakkor, amikor a most leírt folyamat lejátszódott, felvetődött, hogyan kell és menynyire lehet az „egységes szempontokat" 1—12 évfolyamig érvényesíteni. Ideális lenne ugyanis, hogy az általános iskola első osztályosainak és a középfokú iskolák végzős tanulóinak testnevelési tudásszintjét azonos kritériumok alapján állapítsuk meg, mert ebben az esetben az összehasonlítás, a változás könnyen és egyszerűen megállapítható lenne. A kérdés alaposabb végiggondolása után úgy látom, ez az út járhatatlan, mert különösen nagy a különbség az alsó tagozatos 6—10 és a 10—18 éves diákok között.

Ennek részben szervezeti okai vannak, hiszen az alsó tagozatos tanulók tanulási, iskolai rendje jelentősen különbözik a felső tagozatos és középiskolai formától. Más a felügyelet rendje is. Ennél azonban nagyobb jelentőséget kell annak tulajdonítanom, hogy a tanulás folyamata, a tanulás eredményességének megállapítása a 6—10 éves tanulóknál lényegét tekintve más kell hogy legyen.

Talán a következő példa — amelyhez hasonlót gondolom minden alsó tagozatban tanító tapasztalt — segít a felvetett kérdés jobb megvilágításában. Tíz év szakmunkásképző iskolai tapasztalat után 7—8 éves másodikosokat tanítottam úszni. Az „átállás" szervezése könnyen ment, de egy fontos dolgot csak évek alatt vettem észre: a gyermekek teljesítményfelfogása az általam elvárttól jelentősen különbözik. Náluk a legnagyobb motiváló erő nem a tényleges teljesítmény, hanem maga a részvétel. Az másodlagos számukra, hogy ők például a versenyen utolsók, maga az a tény, hogy versengtek, versenyeztek, a lényeges. Az alsó tagozatos gyermeket, úgy tűnik, egyetlen dolog érdekli: ne maradjon ki a mozgásból, ússzon, játsszon, labdázzon, fusson. A teljesítménymotivációt a tanulási eredmények segítségével kell megtanítani számukra, de arra építeni még nem lehet, hiszen azt meg kell tanulniuk. A 6—10 éves alsó tagozatosok számára tehát más típusú dokumentumot kell kidolgozni és kipróbálni, ahol a most jelzett jelentős különbségek kibontására és figyelembevételére lehetőség van.

Az új tantervet kipróbáló szakemberek is megerősítették, hogy a középfokú iskolák

tapasztalatainak felhasználása az RKR készítésében az általános iskola felső tagozatában jelent majd kisebb gondot. Ilyen meggondolásból az RKR munkálatok az általános iskola felső tagozatán az 1981/82-es tanévben, az 5. osztályban kezdődtek el. Most az 5. osztályos RKR készítéséről és a kipróbálás első évében szerzett tapasztalatokról szeretnék beszámolni. *(2)*

Azokat a lényegesnek ítélt kérdéseket elemzem, amelyek jelentős mértékben meghatározzák az RKR-t. Nem elemzem azokat a gondolatokat — azokra csak utalok —, amelyeket a középiskolai RKR-ek bemutatásánál már megtárgyaltunk, és amelyek az általános iskolai RKR-re is érvényesek. *(1)*

A tárgyalásnak ez a módja úgy érzem természetes, hiszen pontosan a középiskolai tapasztalatok teszik lehetővé, hogy a munkálatokat „magasabb elméleti és szervezési szintről" kezdhessük el.

Az RKR célja

Az általános iskolai RKR kidolgozásával és többszöri kipróbálásával az a célunk, a középiskolai RKR-ekhez hasonlóan, hogy a végleges RKR elkészítéséhez kiinduló alapot kapjunk. Feltevésünk szerint a kipróbálás alatt lehetőség van a kísérleti dokumentum helyességének elméleti és gyakorlati vizsgálatára, ellenőrzésére. Ez biztosítja majd minden valószínűség szerint azt a tartalmat és formát, amely kellő mélységgel és finomsággal, a tartalomnak megfelelő módszerek kidolgozásával a differenciált, adekvát végső RKR kidolgozását lehetővé teszi.

A kísérleti RKR kidolgozásánál a kiindulópontot a jelenleg is érvényben levő tanterv adja. Ezért az RKR-ek kipróbálásának az is célja, hogy feleletet adjon a bevezetett tantervek használhatóságára és hatékonyságára: vannak-e a tantervnek „gyenge" pontjai, kellően differenciált, pontos-e, hogyan változott, változik a tanulók teljesítménye a motoros gyakorlatokban, mennyire adnak segítséget a jelenlegi tantervi anyagrészek arányai a legnagyobb eredmény eléréséhez, helyes volt-e a képességfejlesztő gyakorlatok kiemelése és a tanár választási szabadságának (tananyagot és módszert egyaránt tekintve) jelentős növelése stb. A kapott feleletek adják azt a mértéket, amely megmutatja a tanterv helyességét, és amelyen a további RKR-ek kidolgozhatók.

A kipróbálás tapasztalatait közvetve fel tudjuk használni egy — esetleg szükséges — tantervi korrekció elvégzésére (természetesen más információk mellett), és az RKR egy későbbi tantervi reform kiindulópontja is lehet majd.

Nem szabad elfeledkeznünk az RKR céljai megfogalmazásánál azonban arról sem, hogy a tantervkészítésre kidolgozott elmélet és módszer *(3)* az RKR-ek készítése és kipróbálása során nagyon fejlett fokon valósul meg. A készítés és kipróbálás, a kipróbálás és készítés azonos időben egymást mindig kiegészíti. Magasabb szintre emelve kézzel fogható közelségbe hozza azt a tantervkészítésnél ideálisnak tekinthető helyzetet, amikor az elméleti elképzeléseknek megfelelő dokumentum ellenőrzése a gyakorlatban többször is lehetséges. Pontosan ez utóbbi cél megvalósítása indokolta, hogy az RKR-t kipróbálók és véleményezők körét a lehető legszélesebbre tágítsuk. Ilyen törekvés már a középiskolai RKR-ek kidolgozásakor és kipróbálásakor is megvolt, következetes megvalósítására azonban csak az 5. osztályos RKR kidolgozásánál és kipróbálásánál került sor.

A kipróbálók és véleményezők köre

A kipróbálásban részt vevő iskolákat ún. rétegzett, több lépcsős mintavétellel választottuk ki. Az első lépcsőben a megyei (városi) vezető szakfelügyelő javaslatot tett a kipróbáló iskolákra. Közülük a területi és felszereltségi eltéréseket figyelembe vevő eljárással 40 iskolát választottunk. Az 5. osztályos RKR-t az első évben ők próbálták ki.

A kipróbálásban részt vevő tanárok és osztályok kijelölése az iskolaigazgató, a szakfelügyelő, illetve a testnevelő feladata volt, a kiválasztásához szempontokat nem adtunk.

Valamennyi általános iskolai szakfelügyelőt megkértünk arra, hogy ha lehetősége van, iskolájában ő is próbálja ki az RKR-t, és segítse azokat a testnevelő tanárokat, akik felügyeleti területéhez tartoznak. Úgy gondoltuk, ilyen módon jelentősen kibővül a kísérletben résztvevők száma.

Az RKR kidolgozásához és kipróbálásához kértük a Tanárképző Főiskolák segítségét is. Azt javasoltuk, hogy ha módjuk van rá, próbálják ki az RKR-t gyakorló iskolájukban — így „személyes" tapasztalatokat szerezhetnek — és mondjanak véleményt a kísérletről.

Az RKR tartalma, felépítése

Az 5. osztályos RKR kidolgozásánál a már korábban kidolgozott és kipróbált taxonómiai rendet vettük alapul, azt a gimnáziumi RKR bemutatásánál részletesen leírtuk. *(1)* Ezért itt megelégszem a legfontosabb mozzanatok összefoglalásszerű kiemelésével.

A Bloom és Kádárné Fülöp Judit—Nagy Tamás által kidolgozott taxonómiák *(4)* figyelembevételével alakítottuk ki az 5. osztályos RKR taxonómiáját, amelyet a következő táblázat mutat be a követelményterületek és a követelmények szintje szerint.

A követelmények kidolgozásának területe	A követelmények szintje, terminológiája
1. Nevelési követelmények (Érzelmi-akarati terület)	1. „Működjenek együtt a tanulók a tanárral a ... célkitűzés vagy feladat megoldásában." (Együttműködés: nyitottság, befogadás.) 2. „Azonosuljanak a tanulók a ... célkitűzéssel, feladattal." (Azonosulás: értékképzés, értékrendszer kialakítása.) 3. „A tanulók viselkedésében mutatkozzon meg (végezzék szabadidejükben is) a ... célkitűzésből adódó feladatokat." (Viselkedés, magatartás.)
2. Az ismeretanyag követelményei	
a) Motoros követelmények (Pszichomotoros terület)	1. „Segítséggel végezzék a tanulók a feladatot." (Utánzás.) 2. „Önállóan végezzék a tanulók a feladatot." (Külső vezérlés, jártasság.) 3. „Alkalmazzák a tanulók a gyakorlatot a valóságos, sportszerű helyzetben, versenyen." (Belső vezérlés, készség.)
b) Értelmi követelmények (Kognitív terület)	1. „Ismerjék fel a tanulók..." (Felidézés, rutineljárások.) 2. „Értsék meg a tanulók..." (Megértés.)

A követelményeket a most bemutatott területeken és szinteken két nagy egységben dolgoztuk ki. Az első halmazba azok a követelmények tartoztak, amelyek a tanév egészére vonatkoznak. A követelmények másik halmaza szorosan kapcsolódik egy-egy konkrét tantervi anyaghoz. A felépítés, a leírás is igazodik a tanterv törzsanyagához (kiegészítő anyag nem szerepel az RKR-ben): rendgyakorlatok, képességfejlesztő gyakorlatok, atlétika, torna, sportjátékok, téli foglalkozások szabadban.

A leírtak konkrét megvalósítását az egész évi követelmények példáján mutatom meg.

A) Egy-egy tananyagrészhez szorosan nem kapcsolható, egész évre, hosszabb időszakra vonatkozó követelmények

1. *Nevelési követelmények:*

Működjenek együtt a tanulók a tanárral és társaikkal a játékszabályok megtartásában.
Működjenek együtt a tanárral a tanulók a tanórán abban, hogy saját teljesítményük igényszintje növekedjen.
Működjenek együtt a tanulók a tanárral a balesetvédelmi előírások tudatos megtartásában, és abban is, hogy indo-

kolt esetekben ne egyedül, hanem csak segítővel gyakoroljanak.

Működjenek együtt a tanulók a tanárral abban, hogy a vezényszavakat gyorsan és pontosan végrehajtsák.

Működjenek együtt a tanulók a tanárral és a társaikkal abban, hogy a tanóra utáni tisztálkodás fontos kötelességük; minden tanulónak legyen tisztaságcsomagja.

Azonosuljanak a tanulók azzal a feladattal, hogy kezdeményezzenek versenyeket, mérkőzéseket, és azokon szívesen vegyenek részt.

Azonosuljanak a tanulók a tanórán kívül is olyan célkitűzéssel, hogy saját teljesítményük igényszintje növekedjen (pl. őrsi versenyek, honvédelmi versenyek).

Azonosuljanak a tanulók azzal a célkitűzéssel, hogy a játékszabályokat alkalmi vetélkedőkön is tartsák meg, és ezeken önállóan is alkossanak szabályokat.

Azonosuljanak a tanulók azzal a célkitűzéssel, hogy lelkesen küzdjenek a győzelem, a jó helyezés érdekében az őrsök közötti versengésben, tűzzenek ki e téren közös célokat, és segítsék egymást ezek elérésében, vállaljanak egyénileg és kollektíven is állandó feladatokat (pl. sportszerek előkészítése, szervezési feladatok) tartsák meg és társaikkal is tartassák meg a kialakult szokásokat, a megállapodásokat (pl. a sorakozás helye; a csapatcserék rendje).

Azonosuljanak azzal a feladattal, hogy megtartsák az öltöző rendjét.

2. *Az ismeretanyag követelményei*

a) Motoros követelmények:

Segítséggel (utánzás, tevőleges segítség, szóbeli segítség) végezzék el a törzsanyag mozgásanyagát a rendgyakorlatokban, a képességfejlesztő gyakorlatokban, az atlétikában, a tornában, a választott sportjátékban és téli foglalkozások szabadban.

Önállóan végezzék el a törzsanyag minimumszinten meghatározott követelményeit.

b) Értelmi követelmények:

Ismerjék fel a tanulók, hogy saját teljesítményük az órákon végzett rendszeres és tervszerű munka következményeként növekedik.

Ismerjék fel a tanulók a játékszabályok jelentőségét a sportban.

Ismerjék fel a tanulók, hogy csak a tudatosan betartott balesetvédelmi előírások, a segítővel történő gyakorlás lehet biztonságos.

Ismerjék fel a tanulók a tanórák utáni tisztálkodás fontosságát, gyakorlati hasznát.

Értsék meg a tanulók, hogy a versenyek, a küzdelem, ezeken a szabályok betartása, a közös cél, egymás segítése, közös feladatok vállalása a sportszerű viselkedés alapja.

A követelményeket szervesen egészíti ki az a fejezet, ahol az értékelés eszközei, a mérési utasítások szerepelnek. Röviden utalni szeretnék azokra a szempontokra, amelyek az értékelés eszközeinek kidolgozását jelentősen meghatározták.

Mérhető, nem mérhető követelmények

Arra törekedtünk, hogy a követelmények konkrétak legyenek. Ennek érdekében igyekeztünk a követelményekhez a követelményszintet mérő feladatokat, gyakorlatokat adni. A feladat megoldása közben azonban több nehézséggel is találkoztunk. Vannak közöttük elméleti és gyakorlati nehézségek egyaránt. Ezek több esetben ellentmondáshoz vezetnek, és az RKR készítése és kipróbálása alatt ezeket az ellentmondásokat meg kellett oldani.

Szükséges hangsúlyozni először is, hogy gyakran a legfontosabb nevelési, akarati és sportműveltség-szintet jelző követelmények mérésében nehéz mérési módot, feladatot adni, ugyanakkor a kipróbáló tanárok talán ezen a területen várják a legtöbb segítséget, konkrét, mérhető követelményeket. Érzik, hogy munkájuk lényege a tanulók személyiségének kialakítása, formálása, ezért természetes, hogy szeretnék tudni, nevelő munkájukban meddig jutottak. Szomorú, de az RKR ezen a területen kevés mérhető követelményt fogalmaz meg. Ezt a tény nyilvánvalóan csak részben magyarázza, hogy a pedagógia tudománya pontosan ezen a területen képes

legkevésbé ún. operacionalizált célok és követelmények kidolgozására. A gyakorló tanár kénytelen a tudásszint becslésében gyakran személyes benyomásaira, tapasztalatára és közvetett információkra támaszkodni. A tanulók viselkedése, a testnevelési foglalkozásokon történő részvétele, a végzett munka minősége ugyanis a személyiség kialakulásának (kialakulatlanságának) szintjét is jelzi.

A tanárok általában szeretik, ha a teljesítményt konkrétan meg tudják állapítani. Ebből adódik a következő ellentmondás: kifogásolják, ellenzik a gyakori felméréseket, de azonosan újabb és újabb területek tudásszintjének méréssel történő megállapítását is szeretnék, kérik. Paradoxon, de a lényeget jól kifejezi: *néhány felméréssel* állapítsuk meg a testnevelés *nagyon sok összetevőből* álló konkrét tudásszintjét.

Tekintettel kell lennünk arra is, mivel a tudásszint a tanítási-tanulási folyamat eredménye, hogy a tanítási órán a felmérések ne vegyenek el aránytalanul sok időt magától a tanulástól. Jóllehet a tudásszint felmérése nem jelenti feltétlenül azt, hogy az a tanulás szempontjából elvesztegetett idő, akár a motiválást, akár a tényleges gyakorlást tekintem, mégis az a tapasztalat, hogy a felmérések számát tanévenként nem szabad 25—30 fölé emelni, inkább a 15—20 felmérés tekinthető optimálisnak. Kértük a tanárokat, hogy év végi jelentésükben írják le, mennyi időt fordítanak a felmérésekre. A tanárok kétfajta számítási móddal válaszoltak kérésünkre. Akik tanítási órában számoltak, úgy találták, hogy körülbelül 18—20 óra szükséges az RKR felmérésének elvégzésére. Azok, akik tanulónként mérték az időt, egy tanulóra 2—3 órát számoltak. Úgy tűnik, ez az arány elfogadható, hiszen a fontos területek tudásszintjét mérni lehet ennyi idő alatt, a mérhető feladatok száma azonban tovább nem növelhető.

Ezeknek az ellentmondásoknak ismeretében talán elfogadható, hogy az 5. osztályos RKR-ben az első évben a teljességre törekvés mellett is viszonylag kevés mérhető követelményt írtunk elő.

A kísérleti munka szervezése

A kipróbáló szakfelügyelők és tanárok a tanév elején részletes eligazítást kaptak arról, mi az RKR célja, mi a tanulási eredménymérés lényege, hogyan épül fel az RKR, és mik a feladatok. A pontos munkavégzés érdekében az RKR részletes utasításokat tartalmazott a végrehajtás módjáról is.

A tanév első megbeszélését újabb követte, amelyen már inkább a tanítás, a végrehajtás közbeni nehézségek kerültek szóba, legtöbbször az eltérő értelmezés miatt.

A tanévi munkáról a tanárok két formában számoltak be. *1.* A tanuló személyi adatairól, teljesítményének változásáról (minden faktort kétszer kellett mérni) tanulónként egyéni értékelőlapon számoltak be. Az egyéni értékelő lapok számítógépi feldolgozásra alkalmas formában készültek, az RKR értékelése a számítógépi adatok elemzésével is történik. *2.* A tanév végén a tanárok jelentést készítettek. Az első tapasztalatokat a tanári jelentések alapján foglaljuk össze.

Az első év általános tapasztalatai

Korábbi tapasztalatunk szerint az RKR első kipróbáló éve az, amelyik a gondot jelenti, hiszen a kipróbáló tanároknak és a tanulóknak is meg kell tanulni az RKR szerint dolgozni, de az RKR irányítói és a kipróbálók közötti harmonikus együttműködés is az első évben kezd kialakulni. Ezért különösen nagy örömmel állapítottuk meg a jelentések olvasásánál, hogy az általános tapasztalatok egyértelműen kedvezőek.

A kedvező tapasztalatok indító okai már jelentősen különbözőek. A többség azért is barátkozott meg könnyen az RKR szerinti munkával, mert a tanulók hamar megszerették az új felméréseket, a felmérések motiválták a tanulókat az intenzívebb munkára, aktívabban vettek részt a tanórán, „a tanulók lelkesek".

Jelentős azoknak a kartársaknak a száma is, akik azért örültek az RKR-nek, mert jelentősen megkönnyítette a munkájukat, az RKR feloldotta a tanterv szűkszavúságát, az könnyebb, érthetőbb lett számukra. Az RKR biztosítja a követelmények egységes értelmezését, ahogy az egyik kipróbáló tanár írta: „a követelmények igazi pedagógiai mankók".

Csak megerősíti a most leírtakat az is, hogy a kipróbáló tanárok véleménye szerint az RKR alapján a nem szakos is el tudja végezni a tantervi anyagot.

A tanárok az általános utalások mellett konkrétan is indokolják, miért tartják az RKR-t jónak. Az RKR azért jó, mert a ta-

nulási folyamatot írja le; a nevelési követelményeket és az ismeretanyag követelményeit részletesen tárgyalja; különösen jó a nevelési követelmények pontosítása; a tanulói tevékenység, teljesítmény megállapítása objektívebb; a tanulói fejlődés áttekinthetőbb; a 16 mért terület adatait össze lehet hasonlítani; a követelmények szemléletesek; az RKR-ben kapott felmérési adatok alapján módosítható a tanulás, gyakorlás iránya; a többoldalú mérés fontos és hasznos; vannak élettani mérések is; a tanulókat önálló gyakorlásra serkenti.

Az RKR egyértelműen pozitív fogadása a kipróbáló tanárok részéről nem jelentheti azt, hogy észrevételeikre, megjegyzéseikre, javaslataikra nem szükséges odafigyelni. Inkább igaz, hogy minden gondot, nehézséget, módosítási javaslatot, negatív kritikai észrevételt, bírálatot kettőzött gondossággal kell a kipróbálást irányítóknak meghallgatni, mérlegelni és a további RKR-ek készítésénél figyelembe venni.

Felhívják a tanárok a figyelmet arra, hogy az RKR szerinti munka jelentősen más, mint azt korábban megszokták. A kipróbálás kezdetén viszonylag kevés idő maradt a játékra, mert sok időt vett el a felmérés, és annak „adminisztrálása", különösen nagylétszámú osztályban. Ezért szinte természetes, hogy többen kevesebb mérést kérnek.

A jelentések alapján úgy látszik, a tanároknak még nem sikerült az RKR-t *kettős nézőpontból* értékelni. Jogosnak és megalapozottnak lehet tekinteni azokat az észrevételeket, amelyek a most kipróbálásra kerülő RKR adminisztrációját „soknak" tartják, főleg akkor, ha azt a megszokott, mindennapi gyakorlatukhoz viszonyítjuk. Nem szabad azonban sem a kipróbálást vezetőknek, sem a kipróbáló tanároknak megfeledkezni arról, hogy a kipróbálás egyik jelentős célja, hogy olyan adatokat szolgáltasson, amelyeknek alapján országos középértékeket lehet majd adni, a jelenlegi motoros gyakorlatok százalékos táblázataihoz hasonlóan. Ezt a feladatot csak abban az esetben lehet maradéktalanul megvalósítani, ha a kipróbáló tanárok a tantervi törzsanyagot teljesen feldolgozzák. Ez önmagában is több felmérést (több munkát, több időt) jelent, mint az a jelenlegi tanterv, vagy a végleges RKR előírásai szerint szükséges. A most kipróbálásra kerülő RKR-ben kisebb a tanár választási szabadsága. A végleges RKR-ben azonban valószínűleg jelentősen bővül a tanár szabadsága a felmérések választását tekintve is.

Az adminisztráláshoz szükséges időt a kipróbálás ideje alatt jelentősen növeli, hogy az adatokat számítógépen közvetlenül feldolgozható formában kell rögzíteni. A „házi használatra" mért adatok felvétele és rögzítése várhatóan jelentősen csökkenti majd a mérésre fordított időt. Különösen 7. és 8. osztályban már nagy mértékben támaszkodhat a tanár a tanulói segítségre is.

A tanárok a *konkrét nehézségeket* is leírják jelentésükben. Ezeknek egy része az adott iskola konkrét nehézsége: nagy létszámú az osztály, rosszak a testnevelés létesítményfeltételei, kevés a testnevelési taneszköz.

A jelentések alapján az első év általános gondját, az antropológiai és fiziológiai felmérések közül, a pulzusmérés jelentette. Kevés kipróbáló tanárnak sikerült a feladatot kielégítően megoldania. Ezt természetesnek tekinthetjük. A pulzusszámlálás technikáját ugyanis a tanulóknak először meg kell tanulniuk. Az 5. osztályban nem is volt más célunk, mint hogy felhívjuk a tanulók figyelmét a pulzusmérés fontosságára, és egy év alatt megtanulhassák a mérés legmegbízhatóbb módját. A pulzusmérést négy különböző élettani helyzetben kellett elvégezni: felkelés után, otthon; a testnevelési órán, az intenzív terhelés megkezdése előtt; közvetlenül a terhelés után (négyütemű fekvőtámasz) és a terhelés utáni 5. percben. Különösen az otthoni és a közvetlen terhelés utáni mérés volt a tanulóknak nehéz, az első esetben rendszerint elfelejtették, a második esetben a felgyorsult pulzust még megfelelő gyakorlat után is nehéz mérni. A pulzusmérés állandó gyakorlással tavaszra sokat javult, ezért várható, hogy a hatodik, hetedik és nyolcadik osztályban az ötödikben megtanultakra építeni lehet.

Az RKR kipróbálásában részt vevő tanári jelentésekben több olyan észrevétel is található, amelyek felhívják a figyelmünket a tanterv, az RKR, a Teljesítményfüzet néhány kisebb különbségére és a mérések vagy mérőeszközök hiányosságaira. Ezeket az észrevételeket az új, jelentősen módosított 5. és 6. osztályos RKR kimunkálásánál felhasználtuk. Ugyanígy felhasználtuk azokat a javaslatokat is, amelyek a követelmények további pontosítását biztosítják, például a tornában és sportjátékoknál.

Jelentős azoknak a javaslatoknak a száma is, amelyeket nem dolgozunk még fel következetesen az új RKR-ek készítésénél, mint például a játék- és versenyszabályok módosításának szerepe a tanulási folyamatban; a sportjátéktudás mérése játékhelyzetben; újabb élettani próbák, mérések kidolgozása; a rossz körülmények között dolgozó iskolák részére módszertani utasítások kidolgozása; a követelmények megfogalmazásánál legyünk nagyobb figyelemmel a tanulók testalkatára stb. A leírt javaslatok lényeges kérdéseket érintenek, ezért a javaslatok kidolgozását, a kérdések megválaszolását az RKR munkálatok következő időszakában szeretnénk elvégezni.

Összefoglalás

Beszámolóm elkészítésekor elsősorban az a célkitűzés vezetett, hogy bemutassam azokat a lényeges mozzanatokat, amelyek megindították és biztosították az általános iskolai részletezett követelményrendszer kidolgozását és kísérleti kipróbálását.

A kipróbálás első évének tapasztalatai meghatározó erejűek voltak. A kipróbálást öt évre terveztük, ezért különösen nagy a jelentősége annak, hogy már az indulásnál kedvezőek a tapasztalatok, és a következő évek munkáját erre az alapra lehet építeni.

IRODALOM

1. *Nagy Sándor:* A középiskolai részletes követelményrendszer I. II. III. A testnevelés tanítása 1979/2., 3., 4. szám.
   Nagy Sándor: A gimnáziumi részletes követelményrendszer I—III. A testnevelés tanítása 1982/3., 4., 5. szám.
2. *Nagy Sándor:* Részletes kísérleti követelményrendszer az általános iskolák 5. osztályai számára, testnevelés. OPI, Budapest, 1981.
3. *Arieh Lewy:* Hogyan értékelhetők a tantervek? in.: Tanulmányok a Neveléstudomány Köréből, Budapest, 1975.
4. *Kádárné Fülöp Judit—Nagy Tamás:* Kísérlet egy általános pedagógiai cél- és követelményrendszer megteremtésére. OPI irattári anyag, Budapest, 1976.

Módszertani javaslatok a középiskolai torna tantervi anyagához

KULCSÁR JÁNOS

Bevezető

A tornasportág alapvető fizikai képességeket fejleszt: ilyen pl. az erő, a hajlékonyság, de ugyanakkor ügyességre, bátorságra, határozottságra nevel. Az új tantervi torna mozgásanyaga jó. Nem kevés és nem sok. A helyes oktatási módszerek megkönnyítik munkánkat, élvezetesebbé teszik a gyakorlásokat, s egyben eredményesebbek is.

Lassan 10 éves szakfelügyelői tapasztalatom azt igazolja, hogy a nem torna szakos tanárok elég sokat kínlódnak a tantervi anyag tanításával. Az egy éves módszertani továbbképzéseken, komplex tanfolyamokon kevés az idő a mélyebb, átgondoltabb módszertani fogások, eljárások megismerésére. Ezért vállalkoztam arra, hogy a fontosabbnak tartott gyakorlatok elemzésével segítsek azoknak a kartársaknak, akiknek a torna tantervi anyagának tanítása nehéz.

ELŐKÉSZÍTŐ GYAKORLATOK

Az általános iskolát végzett tanulók, több ok miatt is, nem egyforma alapképzettséggel jönnek a középiskolába. Nagyon helyes, ha a kartársak e sportágban is felmérik a tanulók kezdő tudásszintjét, ha egy-két órát arra fordítanak, hogy megtudják, milyen speciális képességfejlesztő gyakorlatokat kell tervezniük tanmenetükbe.

Abból indulok ki, hogy 14—15 éves korban a csontrendszer és az izomrendszer nem fejlődik azonos mértékben, jellemző a mozgáskoordinálatlanság.

Még az eddig tudott mozgás végrehajtása is esetlenné válhat.

A következő *általános előkészítő* és *speciális képességfejlesztő gyakorlatokat* javaslom. Általános bemelegítés, amely minden izomcsoport átmozgatását, fejlesztését szolgálja.

Nagyon sok lazító és nyújtó hatású gyakorlatot. A törzs izomzatát erősítő és lazító gyakorlatok: állandó gyakorlatok a hasizom fejlesztésére: a hanyattfekvésből felülések lebegő ülésbe számának növelése; fekvőtámaszban karhajlítások, -nyújtások; kötélen függeszkedés; nyújtón, korlátkarfán húzódzkodások; bordásfalon ülőtartások, vagy legalábbis annak közelítése; bordásfalnál kézenállás, lábbeakasztás valamelyik fokba, karhajlítás és -nyújtás nyújtott karú kézállásba: talajon talicskázás (társ segítséggel), a támlázó mozgásokhoz lólengés, korláton támlázás fekvőtámaszban csípőrugózással kéz-láb egyidejű ellökésével, lebegések (szekrényugráshoz jó célgimnasztika).

Rugalmasságot fejlesztő gyakorlat különösen szekrényugráshoz: helyben szökdelés merev, főleg boka-, térdízülettel.

Bátorságot fejlesztő gyakorlatok: bakugrások társ felett, bátorugrás talajon, szekrényen, szabadátugrások alacsony, később magas szekrényen. Minden szükséges helyzetben adjunk segítséget!

TALAJGYAKORLATOK

Az általános iskolában tanult anyagrészek ismétlése, begyakoroltatása, esetleg megtanítása az első feladat.

Az első osztály tantervi anyagából

Guruló átfordulások

A későbbiekben bukfencek előre-hátra. A helyes technikai végrehajtás nagyon segíti a továbbhaladást, mert e két alapmozgáselemből nagyon sok variáció végezhető el, például a terpesztéssel végrehajtott bukfencek előre-hátra.

Terpeszbukfenc előre

Az eredményes végrehajtás feltétele a tanulók csípőízületének lazasága. Tanítása: a tanuló az előrebukfencet a magas szőnyegen (3—4 habszivacs szőnyeg egymásra téve) indítja, a csípő a szőnyegen van, a terpesz talptámasz a talajon, kéztámasz combtőben a szőnyegeken. Átforduláskor a test súlypontja a talaj szintjéhez viszonyítva magasan van, s ezért könnyebb az átfordulás. Ha a végrehajtás magas szőnyegen már elfogadható, a talajszőnyegeket fokozatosan csökkenteni kell. Magasító nélküli gyakorlásnál adható még egy kis segítség a hát és csípő emelésével.

Emelés fejállásba

Feltételezhető, hogy a tanulók a gyakorlatot már az általános iskolában elsajátították. Ha nem, akkor a tanítást módszeresen elölről kell kezdeni. Fontos a helyes támasz felvétele: a homlok és a két tenyér egyenlő oldalú háromszöget zár be. Indítás guggolótámaszból, esetleg térdelőtámaszból. A támasztási felület a térdektől legalább 20 cm távolságra legyen. Ha így nem megy, akkor a segítségadó oldalhelyzetből csípőfogással biztosítsa a statikus helyzet felvételét. Később nyújtott testtel kísérletezzenek a tanulók, először segítséggel. A tanulók figyelmét fel kell hívni az egyenes deréktartásra, az izomtónus megtartására.

A fejállás *kiinduló helyzetei:* legegyszerűbb a térdelőtámasz, nehezebb fokozat a terpeszállásból való indítás, még nehezebb variációk: lábkörzésből emelés fejállásba, vagy kézállásból ereszkedés fejállásba. Ennél többet ne is tanítsunk.

Fellendülés kézállásba, megállási kísérletek

Gyakoroltatás előtt minden tanulónak tudnia kell, hogy melyik a lendítő lába. A segítségadó lehetőleg úgy álljon oldalt, hogy a lendítésbe is segíteni tudjon. A fellendülés megállítására lábfogás, váll kitámasztása, nehogy a tanuló a bizonytalan testhelyzetben előre essen. A gyakorlatot végző tanuló figyelmét fel kell hívni arra, hogy ha a támaszhelyzetben fárad, akkor előrebukfencet csináljon.

Gyakorlási formák: kézállás a fal mellett a fellendülés és támaszhelyzet hatékonyságának növelése érdekében. Megkövetelhetjük, hogy például 10 másodpercig kell a gyakorlatot megtartani, vagy tízszer kell fellendülni kézállásba. A tanulásra sok időt kell fordítani.

Kézállásban lépegetés.

Ha a kézállás segítséggel már elfogadhatóan jó, akkor háttal a bordásfalnak guggoló támasz, lépegetés a bordásfal fokain kézállásba és visszagyalogolás. E könnyűnek nevezhető gyakorlatnál a tanuló megtanulja a támaszkodást váltogatott kézen és a testsúlyának megtartását. Ezután lehetőleg szőnyegen, fellendülés kézállásba, előre-hátra lépegetés, s mennél tovább kézállásban maradás.

A kézállás elsajátítása után folytatódhat a másik gyakorlatelem, a *kézenátfordulás oldalt (cigánykerék) tanulása.* Az oldalirányú

fellendülés nem tornász számára sok idétlenséget bizonyíthat.

Ezért arra törekedjünk, mielőtt az ügyetlenkedő tanuló nevetségessé válna, hogy segítségadással mutassuk meg a helyes végrehajtást. Álljunk a tanuló háta mögé, keresztfogás: jobb vagy bal láb lendítésével oldalirányú fellendítés, a keresztfogásban toljuk a csípőt jobbra vagy balra, a fordulást gyorsítsuk meg, hogy a tanuló hamarabb biztonságos helyzetbe, terpeszállásba kerülhessen. Olyan ügyetlen gyermek nincs, aki segítségadással ne tudná megtanulni a kezdetben bonyolultnak tűnő gyakorlatot.

Az önálló, *összefüggő talajgyakorlat* végrehajtási lehetőségéről. A tanterv előírja a folyamatos talajgyakorlatot, mégis azt javaslom, ne ragaszkodjunk túlságosan hozzá, legalábbis ne minden tanulónál. Addig, amíg olyan szabadgyakorlati elemeket nem tudnak a tanulók, amelyek a szép, harmonikus gyakorlatelemek folyamatos végzését biztosítják, hagyjuk el ezeket. Van rá idő bőven a második osztályban, addig inkább a helyes technikai kivitelt követeljük.

A II. osztály talajtorna tantervi anyagából

Feladat az első osztályban megtanult elemek többszöri ismétlése, például kézenátfordulás oldalt, mindkét irányba, és azok folyamatos egybekapcsolása.

Fejenátfordulás és tarkóbillentés

Tanulásában nélkülözhetetlen a habszivacs ugródomb. A fejenátfordulást feltétlen meg kell előznie a *tarkóbillenésnek*, ami a tantervi anyagban elég rossz elrendezésben a IV. osztály anyagában szerepel. Én a tarkóbillenés tanulását tartom előbb hasznosabbnak. Tanulásának módszeres felépítése, előkészítő gyakorlatai: *a)* talajszőnyegen hanyattfekvés, kézfogás a szőnyeg fülében, emelés tarkóállásba, ereszkedés bicska- (csípőben hajlított test-) helyzetbe, erőteljes csípőnyitás tarkóállás helyzetéig; a gyakorlat folyamatos ismétlése addig, amíg a tanulók a nyitás helyzetét be nem gyakorolták; *b)* kéztámasz a vállak alatt, fellendülés hídba, társ segítségével, a segítségadó a hát és a csípő táján segítsen, a gyakorlatot önállóan is végre kell hajtani. Ha az előkészítő gyakorlatok végrehajtása tökéletes, következhet az igazi tarkóbillenés, segítségadással, ahol a segítségadó a váll és a hát támasztásával, előretolásával segít a gyakorlat végzésében. Mindezt azért célszerű ugródombon gyakorolni, mert a baleseti veszély kicsi, és az ugródomb rugalmassága elősegíti, hogy a nyitó mozdulatot szinte rugóként dobja előre, felfelé a felsőtestet. Kellő gyakorlás után kísérletezhetnek a tanulók a tarkóbillenés végrehajtásával talajszőnyegen.

A fejenátfordulás megtanítása hasonló módon történik, de ott azért kell még egy rávezető gyakorlatot közbeiktatni, a hátrabukfencet futólagos kézálláson át, mert fejenátfordulásnál a repülés íve magasabb.

Kézenátfordulás előre

A gyakorlatot a III. osztály tantervi anyagába tenném. A nagyívű átfordulásokhoz már magasabb szintű alapvető fizikai képességekre van szükség, s ez talán a III. osztályban adott is.

Előkészítő és rávezető gyakorlatok

(Minden rávezető gyakorlatot habszivacs ugródombon végeztessünk!) 1. Kézállásból társ segítséggel hídba érkezés, segítségadás a vállakhoz közelebb a hátrészen; 2. hídba érkezés után állás, a hátrész emelésével; 3. erőteljesebb fellendülés kézállásba és átforgatás állásba. Később a segítségadás kisebb mérvű legyen.

Kézenátfordulás lendülettel, 2—3 lépéssel. A sasszélépés megtanítása például jobblábas kézenátfordulás esetében: bal láb kilépéssel előre, karemelés oldalsó középtartásba: jobb lábon sasszészökkenés és karlendítés magastartásba. Lényeges, hogy a sasszélépés befejezése után az előrelendület gyorsuljon. A mozgás megtanulása után az átfordulást az ugródombon társ segítse.

Repülő-gurulóátfordulás

A helyes gurulóátfordulást előre az ugrószekrény felső részéről, hajlított állásból, a karok előrenyúlásával indítjuk ugródombba. Hívjuk fel a gyakorló figyelmét arra, hogy kéztámasz közben a fejét ne emelje, hanem fordulás közben folyamatosan hajtsa előre. Tanulás közben a szekrény magasságát fokozatosan emeljük, s ha azt tapasztaljuk, hogy a repülés íve elfogadható és nem hibás, akkor végezze a tanuló talajról, páros láb elugrással először nagyon kis akadályon, alacsony magasságon. Játékos formája: több tanuló egymás mellett hasal, a többiek tigrisbukfenccel átugorják őket, majd csere.

A bátortalanabb tanulóknál a következő segítséget adjuk: a repülés pillanatában mellkasés hastámasztással, a lebegőhelyzet kitartásával, majd a folyamatos átforgatással segítünk.

Az elugrás és a repülési ív magasabb szintű végrehajtására rugalmas ugródeszkát használjunk. A homorított repülőhelyzet már magas szintű előképzettséget feltételez. A sarok kiemelése mellett a felsőtest homorított helyzetét is ki kell hangsúlyozni, de itt kezdetben nélkülözhetetlen a segítség a már említett módon (pillanatnyi homorított lebegőhelyzet megtartása).

A tigrisbukfenc magas szintű akrobatikus elem, a biztonságérzetre, a bátorság nevelésére fokozott figyelemmel kell lenni. Ha a gyakorlás alatt törés állna be, a tanuló bizonytalanná válna, akkor inkább kezdjük elölről a tanulást, nehogy a tanuló egyszer s mindenkorra bátortalanná váljon.

SZEKRÉNYUGRÁS

A szekrényugráshoz számtalan előkészítő és rávezető gyakorlatot veszek:

Nekifutás és elugrás

1. A nekifutás könnyed, lebegő legyen. Az ugródeszka helyes használata fontos. Az elugrás tanulását előzze meg sok páros lábú helyben szökdelés. A helyben szökdelésnél arra törekedjünk, hogy a tanulók lehetőleg „merev ízületekkel" szökdeljenek: a térdízület enyhén hajlított, ezért főleg a bokaízület rugalmasságára kell koncentrálni. Helyes, ha a tanulók a szekrényugrások előkészítésénél nagyon sokat szökdelnek helyben, hajlított karlendítéssel. Sorozatban akár 50-et is szökdelhetnek és közben minden ugrásnál a maximális magasságra törekedjenek. 2. A szökdelést végezzék a tanulók rugalmas ugródeszkán helyben. Arra törekedjenek, hogy a lábboltozat első része (talp) érintse az ugródeszkát. 3. Néhány lépés nekifutással felugrás a fallal szemben, az ugródeszka közel van a falhoz, de a fal és a deszka között élére állított ugródomb legyen!, a karlendítést mélytartásból indítva próbáljanak a tanulók minél magasabbra felugrani és érinteni a falat.

A nekifutáshoz és elugráshoz ennyi előkészítő gyakorlat elegendő.

Kéztámasz és ellökés

1. Fekvőtámaszban nyújtott könyékkel csípőrugózás, kar és láb egyidejű szökkenésével pillanatnyi lebegőhelyzet megteremtése, a lebegőhelyzetben ügyesebbeknek tapsolás, sorozatban is el kell végeztetni, mondjuk 10—15-ször. A legjobb előgyakorlat a lökésmozdulat elsajátításához.

2. Fekvőtámaszból csípőrugózással szökkenés guggoló-hajlított állásba, karlendítés mellső középtartásba. Guggoló átugrásokhoz, terpeszátugrásokhoz rugózás és kar ellökés után érkezés terpeszállásba. A bicskaátugrásokhoz célszerű hajlított állásba érkezni.

3. Előkészítő gyakorlat a *lebegőtámasz* előkészítéséhez, még mindig talajon: csípőrugózással fellendülés kézállást megközelítő helyzetbe és onnan guggolás. Szekrény felett feladathelyzetet is alkalmazhatunk: az ugródeszka vonalába magasugró mércét kell állítani, a magasság folyamatos emelésével. Így elérjük, hogy a lebegőtámasz nyújtott testtartással történik.

4. Az utolsó fokozat ugródomb segítségével: alapállás, magastartás, páros lábú elugrással fellendülés pillanatnyi lebegőhelyzetbe, forgástengely csípőben, kéztámasz az ugródombon és lökés állásba, például guggoló vagy hajlított állásba.

Ha az előgyakorlatokat tökéletesen elsajátították a tanulók, akkor a szekrényt is elő lehet készíteni. A tantervi anyag nem írja elő azokat az ugrásokat, amit előgyakorlatként ajánlok, azokat mégis meg kell tanítani, főleg a biztonság, a bátorság és a határozottság növelése érdekében.

1. Néhány lépés nekifutással keresztbe fordított szekrényen páros lábú elugrás, kéztámasz a szekrényen, érkezés térdelésbe. A csípő leengedésével, majd nyújtásával és karlendítéssel bátorugrás a talajra. Bátortalanabbak először talajon végezzenek sok bátorugrást, majd szintén szekrényen.

Ha a tanulók a szekrényen is határozatlanok, a felkar fogásával segítsük a kar lendítését és támaszkodjanak a tanulók a nyújtott kezünkre.

2. Bátorugrás hajlított állásba, de érkezés a szekrényre. A függőleges repülést annyira ismerik a tanulók, hogy vele kár az időt vesztegetni.

Talán egyesek számára túl könnyű a tantervi szekrényugrások alacsony követelménye. Első osztályban például a fiúknál hosz-

szába állított szekrényen guruló átfordulás. Úgy érzem, ezt nyugodtan kihagyhatnánk a tantervi anyagból, mert ez nem fiúknak való. A lányoknál mint bátorságot, biztonságot növelő gyakorlat megfelel. A kismacska, általános iskolában úgy nevezik ezt a gyakorlatot, mint tantervi anyag roppant kevésnek tűnik. Inkább koncentráljunk az előgyakorlatokra és csak az átterpesztéssel foglalkozzunk, természetesen különböző szekrénymagasságon.

A terpeszugrás

Az előgyakorlatok elsajátítása után szekrényen kezdhetjük a „kismacska" ugrással, de nem szabad sokat gyakoroltatni, mert a támasztási helyzetet hamar megszokják a tanulók. Inkább segítséggel késztessük tanítványainkat a szekrény távolabbi felületére eső támasztásra. Ajánlatos széltébe állított szekrényen gyakorolni, de itt a segítségadónak nehezebb a feladata, szemből kell segíteni, közel kell lépni a szekrényhez, mert ha a tanuló lába a szekrénybe akad, erőteljes támasztással és kiemeléssel talpra kell állítani a tanulót. Először csak a tanár segítsen.

Hosszába állított szekrényen oldalhelyzetben különösen akkor segítsünk, amikor a támasztás a szekrény középső részére esik. Ügyesebb tanulóknál szemből is segíthetünk. Azt kell tudatosítani, hogy a baleset forrása a kéztámasz előtti nagy távolság. Sok csuklótörés oka volt a nem megfelelő kéztámasz.

Guggoló átugrás

Csak alapos előkészítés után következhet a tantervi anyagban is szereplő guggoló átugrás, először mindig széltében állított szekrényen. A cél mindenek előtt a biztonságos átguggolás. A segítségadást két oldalról is biztosítsuk: felkar- és csípőtámasztással kell elősegíteni a szekrényen való áthaladást. Különösen fontos a felkarnál való intenzívebb segítség, mert a tanulók inkább hajlamosak a be-, mint az átguggolás végzésére.

Gyakorolás közben az ugródeszkát azért tegyük fokozatosan a szekrénytől távolabbra, hogy az ugrás első íve kialakulhasson. A következő előkészítő ugrás biztonságos, ha az előgyakorlatokat tökéletesen elsajátították a tanulók. Kevés lendülettel nekifutás, a hosszába állított szekrényen, inkább hátsó felületén, támasztással felguggolás, majd a kéztámasz fokozatos előbbrevitele és felguggolás mind távolabbra.

Az utolsó előkészítő gyakorlat az, amikor a kéztámasz a szekrény elülső részén van, és lábcsúsztatással kísérlet az átguggoláshoz. A segítségadás mindenkor oldalirányból történjen, váll- és csípőtámasztással.

A fiútanulóknak lényegében két versenyszerű ugrásformát kell megtanítani és elsajátítani. Vannak ügyesebbek és bátrabbak, akiknek unalmassá válhat a két ugrás, és ez előbb-utóbb fegyelmezetlenséghez vezet.

Ezért ajánlom, különösen a negyedikes tanulóknak a *bicskaátugrást*. Előgyakorlat elsajátítása után keresztbe fordított szekrényen elugrás és a lábfej (spicc) vezetésével és a térd nyújtásával érkezés a szekrényre hajlított állásba. Az előkészítés után kis segítséggel, egyik kézzel a vállat támasztva, a másik kézzel a lábak átsegítése a szekrény felett, jól elvégzik a tanulók.

A talaj- és a szekrényugrás-gyakorlatokat célszerű (ha van elég szer) osztályfoglalkozási formában tanítani.

Az alapvető hibák javítása, valamint a rávezető-előkészítő gyakorlatok egyidejű gyakorlása meggyorsítja a tanulást. Talán hihetetlennek hangzik, de a fejlődés, az előrehaladás ilyen módszerek alkalmazása mellett rohamléptekben halad. Mindkét tornaszer tantervi anyagának elsajátításához elegendő 4—5 óra. A többi időt a technika csiszolására fordíthatjuk.

GYŰRŰ

A tantervi anyag tökéletes elsajátíttatása érdekében mind a magas, mind az alacsony gyűrűt alkalmazni kell. Például magas gyűrűn vállátfordulás előre rávezető gyakorlatait alacsony gyűrűn tanítjuk meg, az alaplendületeket pedig magas gyűrűn.

Az I. osztály anyaga

Függésben alaplendület

Magas gyűrűn lendülettel csípőből előre lábemelés. A függesztési pontot ugyanakkor ellenkező irányba, tehát hátrafelé kell helyezni, hátra lendületnél pedig előre. Ezáltal azt érhetjük el, hogy a lendület nemcsak csípőből, hanem a függesztési ponttól indul, ami a lendületi elemek tökéletes elsajátításához nélkülözhetetlen.

A zsugorlefüggést, lebegőfüggést, lefüggést alacsony gyűrűn kell tanítani. A segítségadás könnyű és egyszerű.

Lebegőfüggésből ereszkedés hátsó függésbe

Szintén alacsony gyűrűn tanítsuk.

Támaszkísérletek

Alacsony gyűrű fogását (felugrás után) a támasztási pontot gyorsan a csípőhöz kell vinni, mert enélkül kezdetben nincs támaszhelyzet. A remegő támaszhelyzetet stabil fogással segítsük.

Függésben lendület hátra, homorított leugrás

A kellő alaplendület ismerete után, akkor engedheti el a tanuló a gyűrűkarikákat, ha a csípő a függőleges vonalon túlhaladt és a hátra lendület majdnem a holtpontig ér. Úgy segíthetünk, hogy a csípőt hátralendületnél magasra emeljük, s egy kicsit ott is tartjuk. A tanuló úgy igyekezzen a függés helyzetéből támaszhelyzetet kialakítani, hogy a gyűrűkarikákat oldalirányba tolja, és a váll vonala a függesztési, illetve most már a támasztási pont vízszintes helyzetéhez kerüljön. Ebben a pillanatban történik az elengedés. Az első osztály tantervi anyaga elegendő. Az oktatás lehetősége gondolom mindenütt megoldható, ha nincs olyan magas tornaterem, akkor a szabadtéri tornaállványon gyakoroltassák, illetve oktassák az anyagot.

A II. osztály anyaga

Gyakorlatanyaga kicsit erős, mert a vállátfordulás mellett a terpeszleugrás soknak tűnik. Ha a módszeres felépítésben helyesen járunk el, akkor a feladat nem megoldhatatlan.

Előgyakorlatok a vállátforduláshoz

Alacsony gyűrűn vállmagasságig érjen a gyűrű. Gyűrűfogás és tolás előre mellső középtartásba. Onnan oldalirányban forgatás hátrafelé és az oldalsó középtartás elérése után a vállakat süllyeszteni kell, ebben a pillanatban a váll és a tanuló hátsó függőállásba kerül. A talajról pici elrugaszkodással lebegőfüggésbe kerül. Ezt a gyakorlatot nem elég egyszer csinálni, mert ha a tanulók magas gyűrűn a beforgatást nem érzik, csak kínlódunk a végrehajtással. A következő lépés: a gyűrűkarika fogása, elugrással az első folyamatot gördülékenyen, megállás nélkül végrehajtja, segítségadás nem szükséges, majd következhet a gyakorlás magas gyűrűn. Két oldalról történik a segítségadás úgy, hogy a kellő előlendület elérése után szólunk: Most!, erre a tanuló a gyakorlat végzése előtt hallott utasításokat végzi: a függőleges vonal elhagyása után, mint az alacsony gyűrűn, nyomja a karikákat oldalirányba, fejét kissé emelje meg, a sarok kicsapódása után csináljon egy gyors bukfencet előre, de a gyűrűkarikát ne engedje el. A segítségadók a gyűrű forgatása pillanatában csípőtámasztással megemelik a tanulót, testsúlya csökken és a beforgatást és átfordulást könnyedén végrehajthatja. Később a segítségadónak csak biztonságképpen kell ott állnia.

Terpeszugrás hátra

Előgyakorlatok alacsony gyűrűn.

1. Hajlított karú függésben lendület előre, a lendület végén a gyűrűkarikák egymáshoz közelítése, csípőből erőteljes terpesztés úgy, hogy a csípő a karikákhoz közel maradjon. Ezt úgy érhetjük el, ha a gyakorló figyelmét arra hívjuk fel, hogy a terpesztésnél és a csípőközelítés pillanatában maradjon hajlítottan a kar.

Amikor ezt már tudják a tanulók, a fejjel lefelé helyzetben egy pillanatra támasszuk meg őket és mondjuk: Nézz le a földre! látod?, Ha igen, akkor engedd el!. A segítségadó pedig a vállak alatt támasszon, hogy a törzs könnyen átforduljon, a gyakorló pedig talajra érkezzen.

2. Ezután jöhet a következő gyakorlat magas gyűrűn: hajlított karú függőállás, egy vagy páros láb lendítéssel előre az előző gyakorlatot végezze a tanuló segítségadással, kellő előlendületszerzés után, az előrelendület megkezdése után szintén beszólunk: Most! csípőnél a lendületbe besegítünk, és gyors fogásváltással segítünk az átforgatásban és a támasztásban. A begyakoroltatáskor sohase engedjük, hogy a tanuló egyedül csinálja a gyakorlatot, még akkor sem, ha habszivacs szőnyeg van a gyűrű alatt.

Ezzel a gyakorlattal a tantervi anyag tanítása be is fejeződött, többre csak ott van lehetőség, ahol kiegészítő anyagként a tornát veszik. Az elvárás az, hogy legalább a „C" kategória gyakorlatanyagát minden tanuló sajátítsa el. Vannak ügyesebb tanulóink, akiknek ez a gyakorlatanyag kevés, gyakorlása unalmassá válhat, ezért a támaszbalendületek előre-hátra, vagy a billenés tanítását javaslom.

KORLÁT

A korlát, tapasztalatom szerint népszerűbb a gyűrűnél, mert kevesebb idő alatt gyorsab-

ban lehet megtanulni. Hátránya az, hogy a felkartámaszban végzett gyakorlatok kezdetben csúnyán összetörik a támasztási felületet. Kékre-zöldre színeződik el a felkar, és azután sokáig fájdalmas a gyakorlás. Pedig ezt a helyzetet meg kell tanulni, bármennyire fájdalmas is, mert a használt izomcsoportnak előbb-utóbb meg kell erősödni. Ilyenkor egy kis biztatás szükséges.

Az I. osztály anyaga

Első osztályban a két alaplendületet kell elsajátítani

1. *Támaszban lendület előre-hátra, alacsony korláton.*

Ismert gyakorlatokat készítek elő, például támlázás (ma már a lányoknak is kedvelt gyakorlata) előre-hátra. Biztosításként szőnyeget kell a korlát alá tenni. Az alaplendületnél segítségadásra alig van szükség, legfeljebb azt kell elmagyarázni, hogy fáradtságkor a tanuló a karfák közé ugorjon le.

2. *Alaplendület támaszban, alacsony korláton.*

A karfák közepén ugrás támaszba. A szer fogása madárfogás, a könyökízület lapkás része nézzen előre, más helyzetben a könyökízület könnyen bebicsaklik, s kész a baleset. Először kis lendületszerzés, csípőből indulva a lábfej vezeti az előrelendületet. Előrelendületnél a váll kissé a fogás mögé, hátralendületnél pedig előre kerül. Ezt az ingamozgást végezzék a tanulók, mert ellenkező esetben a kiszakadás veszélye fennáll. Az a jó lendület, amikor a csípő vonala a vállhoz viszonyítva vízszintes helyzetbe kerül, hátul a hátrész egy kicsit domborít.

Terpeszpedzés a fogás előtt

Hátralendületből kell a terpeszpedzést előkészíteni, majd a vállak enyhe süllyesztése, a függőleges helyzet elérése után pedig a karfákra nyomás segítségével a csípő erőteljes kiemelése, és a lábak terpesztése térdfeszítéssel, leengedése közel a karfákhoz, pedzés, pedzés után csípőemelés előre, lábzárás és hátralendület következik.

Terpeszülésből guruló átfordulás előre terpeszülésbe

A fogás a lehető legközelebb legyen a terpesztett combokhoz, könyök szétnyomva majdnem vízszintes helyzetig, nehogy fordulás közben a karfák közé csússzon a tanuló.

A mozdulat indításakor a vállakat közel a fogáshoz a karfákra leengedjük, és a csípő megemelésével megindítjuk a fordulatot. Ha szükséges, csípőnél a karfa alatt segítünk egyik kézzel. Az átfordulás után a tanuló azonnal engedje el a korlátot, és végig maradjon hajlított helyzetben, mert ha nem marad ott, akkor a csípő tovább halad, a fogás visszatartja a vállakat és a tanuló a karfákra zuhan terpeszhelyzetben. Ezért lényeges, hogy a tanuló fordulás után azonnal engedje el a karfákat, és igyekezzen minél hamarabb új fogási helyzetet teremteni.

Kanyarlati leugrás

Alacsony korláton kezdjük a tanítást, lehetőleg a karfák végén. A hátralendület függőleges helyzetének elhagyása után mindkét kézzel erőteljes nyomást gyakorolunk a karfákra, csípőt enyhén megemeljük, az emelés pillanatában nyújtott karral úgy lökjük a karfákat, hogy át tudjunk fogni például bal kezünkkel a jobb karfára a jobb kéz fogása elé. A támaszváltás után vállból az egész törzs jobbra indul, jobb kéz kiemelésével oldalsó középtartásig egyensúlyozunk a levegőben, érkezés oldalállásba. Ha a karfák végén már elfogadható a távolság a karfák és a leérkezés között, akkor a tanulók a korlát közepén is végezhetik a gyakorlatot. A segítségadás elölről történjen, egyik kézzel a támaszváltás elősegítése, biztosítása, másik kézzel a csípő kiemelése a karfák közül, a leérkezés biztosítása a feladat.

A II. osztály anyaga

Felkarfüggésből lendület előre támaszterpeszülésbe

A támaszbalendület tanítása előtt két alapszabályt kell a tanulóknak tudni: előretámaszba lendületeknél a fogástól a váll távol van, a könyökízület majdnem nyújtott, és hátratámaszba lendületeknél a fogás nagyon közel esik a vállhoz.

Támaszbalendület előre felkarfüggésből

Már a hátra történő lendületben elő kell készülni az előre történő fellendüléshez. A hát a függőleges pontig kissé kiemelve marad, majd egy erőteljes homorítás és ebből ostorcsapódásszerűen lendül a láb előre és egy kissé felfelé. A láblendítés pillanatában

erőteljes nyomást kell a karfákra adni az alkarral és felkarral. A segítségadó a karfák alatt a hát- és csípőtámasztással és előretolásával besegít a gyakorlat végrehajtásában. A terpesztés ebben az esetben nem is lényeges, sőt azt ajánlom, ne is gyakoroltassuk, mert csak elfekvés lesz belőle a karfán, nem pedig fellendülés.

Felkarállás

Előgyakorlata talajon a fejállás. Ha ezt tudják a tanulók, a felkarállás nem lehet probléma. Kiinduló helyzet: terpeszülés a karfákon, fogás a comb előtt, olyan közel mint terpeszbukfencnél, könyék derékszögig hajlítva, felkar elhelyezése a karfákra, könyök vízszintes helyzetig szétnyomva. Csípő ráemelése az alátámasztási felületre, emelés felkarállásba. A segítségadó az emelésbe és a kiegyensúlyozásba segít, ha már nem szükséges, elengedi a tanulót. Visszaérkezés terpeszülésbe.

Vetődési leugrás

Támaszban előre helyzetben történő leugrás. Itt is a támaszváltás a lényeges, a testsúly áthelyezése a leugrással azonos karfára. A segítségadás a támaszváltás helyes végrehajtása és a kiemelés miatt szükséges.

A III. osztály anyaga

Támaszbalendület hátra, felkarfüggésből

Kiinduló helyzet: a fogás közel essen a vállhoz, a hátra történő lendület a függőleges helyzet elhagyása után erőteljes sarokindítások, lendítés hátra felfelé. A fellendülés pillanatában a vállnak a fogás fölé kell kerülni. A segítségadó a csípő felfelé történő mozgásában segít, mindig a karfák alatt. Az előkészítéshez lényeges egy nem hivatalos tornaszakkifejezéssel megnevezett gyakorlat, a kocsizás: a hátralendület pillanatában a váll húzása vagy csúsztatása a fogáshoz.

Lebegő felkartámaszból billenés támaszba

A billenő mozdulatokban akár talajon, akár szereken végzik a tanulók, sok a közös vonás: csípőben hajlított testhelyzetből kell a nyitómozdulatot végezni korláton, például támaszban. Ezért a gyakorlat tanításánál utaljunk a már ismert billenő mozdulatokra. A gyakorlat leírása: a lebegő felkartámaszt egy pillanatra meg kell tartani, az indítás előtt csípőrugózás, amelyből az erőteljes nyitás indul előre, felfelé. A nyitás irányába a karfák alatt a csípő és a hát támasztásával kell segíteni. Javaslom, hogy a gyakorlás kezdetén kerüljenek a tanulók terpeszülésbe.

Vetődés, leugrás 90°-os fordulattal oldalállásba, szembe a karfával

Előgyakorlata a következő: kiülés például a jobb karfára a fogás elé, jobb kézzel karfa eleresztése és kiemelés oldalsó középtartásba, bal kézzel a bal karfán, mindkét láb erőteljes pedzésével elrugaszkodás a karfáról, és bal kézzel a törzs eltolása a karfák közül jobbra, a fogás még egy pillanatig marad, mert a fordulat irányát meghatározza, és segítségével a törzs a karfák irányába, szembe a karfával fordul.

Ha az előkészítő gyakorlat elfogadható, akkor ugyanezt lendületből kell elvégeztetni, de már nem szabad a karfára kiülni. A segítségadó a fordulat irányába segíti a csípő fordítását. Gyakori hiba, hogy a tanuló bal kezével átfog a jobb karfára, és ezért a fordítás nehéz. Ajánlatos a vetődési leugrást 180°-os fordulattal is megtanítani a tanulóknak.

Lendületből kézenállási kísérletek

Először talajkorláton gyakoroltassunk, ha azon már jól megy, mehetünk az alacsony korlátra. Kezdetben az alacsony korláton a karfák végén kifelé tanuljuk a kézállást, majd a karfák között magasító állványon segítséggel. Egyik lábbal rálépünk a karfára, térddel a vállat támaszthatjuk, kézzel pedig a csípő, vagy a láb fogásával az egyensúlyi helyzetet biztosítjuk.

Befejezés

Módszertani javaslataimban arra törekedtem, hogy kiemeljem azokat a lényeges pontokat, amelyek fontosak a középiskola torna tantervi anyagának elsajátításában. Ezen az úton is segíteni szeretném a nem torna szakos kartársaimnak a hatékony tanítást.

A tömegsport iskolai szervezésének módszere

ZAGYVAI SÁNDOR

Az általános iskolai testi nevelési célok hatékony megvalósításához az szükséges, hogy a tanórai és a tanórán kívüli testnevelés egymásba kapcsolódjon, egymást erősítse. Gyakorlati munkámban mindig igyekeztem őket összehangolni.

Testnevelői munkánk akkor teljes értékű, ha a tömegsportmunkára legalább olyan súlyt helyezünk, mint a tanítási órákra, hiszen a tömegsport célja az egészség érdekében a szervezet karbantartása, rekreációja, felüdítő, önművelő szabadidős testedzési minták kialakítása a testnevelés és a sportágak eszközeivel. Az iskolai tömegsport szervezeti és szervezési kereteit a tömegsportórák, úttörő sportakciók, napközis szabadidős tevékenységek jelentik. Az úttörőolimpia házi és körzeti versenyei, a lakóterületen élő felnőttek és gyermekek közös sportolása szintén jól szolgálják az előbb említett célokat. A mindennapos testmozgás jó szervezéssel az érdeklődő tanulók számára megvalósítható, amelyhez iskolánkban a következő tevékenységi formák adottak:

— az úttörőolimpiai sportágak házi versenyei, ősszel és tavasszal;
— ügyesség-bátorság őrsi és raj vetélkedők félévenként;
— mezei futóversenyek, negyedévenként (3—4. osztály — 800 m, 5—6. osztály — 1500 m, 7—8. osztály — 2000 m);
— a Forradalmi Ifjúsági Napok, a forradalmi mérföld futása (1848 m.);
— gyalog- és kerékpártúrák, közben az útba eső iskolákkal barátságos sporttalálkozók;
— a téli időszakban jégpálya készítése, seprűs jégkorongversenyek, szánkóversenyek;
— sportért végzett társadalmi munka: pályaépítés, -karbantartás az úttörők játékvezetése a kisdobosoknál;
— városunk iskoláival barátságos labdajáték-mérkőzések szervezése, osztályonként is;
— az egyesület tehetségkutató és korosztályos versenyei.

A tömegsportórák $^2/_3$-át korcsoportonként és nemenkénti bontásban osztjuk el [5. és 6. osztály, fiúk, 2 óra; 5. és 6. osztály, lányok, 2 óra; 7. és 8. osztály, fiúk, 2 óra; 7. és 8. osztály, lányok, 2 óra]. A maradék, ciklusonkénti 4 órát sportági tömegsportóránként fakultatív sportfoglalkozásként szerepeltetjük. Itt az 5—8. osztályos tanulók egy, legfeljebb két sportágban speciálisabb sportági képzést kapnak. Úgy érzem, ily módon részben feloldhatók a tömegsport és a tehetséggondozás követelményei közötti ellentmondások.

Örök gondunk, hogyan ösztönözzük a gyermekközösségeket és az egyéneket a folyamatos és rendszeres sportolásra, milyen módszerrel csökkenthető a kampányakció aránya? A kérdést a következő ösztönzési rajpontversennyel próbáltam megoldani:

— aki a rajból év végére 20%-ot fejlődik (a testnevelési tesztből), 5 pontot szerez rajának;
— az atlétikai 3—4—5 próba versenyeken az Edzett Ifjúságért mozgalom alapszintjéért 5, felső szintjéért 10 pontot szerez személyenként;
— egyesületi szakosztályban sportolóért, akinek edzéslátogatása legalább 80%-os, 10 pontot kap félévente;
— a tömegsportórákról havi kétszeri elmaradás, mínusz 3 pont;
— iskolai futóversenyeknél minden indulóért 2 pont, ha az induló előző eredményén legalább 5 mp-et javít, 4 pont;
— egy másik iskola osztályával szervezett barátságos mérkőzésért 10 pont;
— az Ügyesség-Bátorság vetélkedő rajszintű megvalósításáért 10 pont;
— kisdobosoknál 30 perc őrsök és rajok közötti játék vagy verseny szervezéséért, vezetéséért 5 pont, (ezzel az alsó tagozat nagyon alacsony tömegsport-órakerete bővíthető);
— pályakarbantartás óránként 5 pont.

A pontversenyben győztes raj és kisebb arányban a helyezettek is, táborozási kedvezményt kapnak, vagy külön szervezett

sportos jellegű táborban vesznek részt (vándortábor, vízitábor). A táborok szervezését és a részvétel költségeinek egy részét az iskola úttörőcsapata vállalja.

A verseny állásáról táblázatos értékelés készül. Fontos motivációs tényezők még

az iskolai csúcslisták,
az osztályrangsorok,
a versenyekről szóló friss tájékoztatók,
az iskola kollektívái előtti értékelés negyedévenként.

A testnevelő a tanórán kívüli sport szervezésében akkor hatékony, ha feladatainak megvalósításához szövetségeseket toboroz.

1. Fontos a rajvezetők és osztályfőnökök helyes sportszemléletének kialakítása és formálása. (Ezt úgy tudja megvalósítani, ha értekezleteken hozzászól, szervezi a tanári sportot, meghívja őket a testnevelés órákra, ez segít a sport értékeinek felismerésében és elismerésében.);
2. a napközis nevelők módszertani segítése, főleg a szabadidős sporttevékenység irányításában;
3. a testvér KISZ-szervezet és az ifivezetők bevonása;
4. a szülők megnyerése a szülői értekezleteken és fogadóórákon: segítsék ők is a sportolást a sportmunka szervezésében;
5. a sportfelelősök képzése is, hiszen az eredményeket ők tartják nyilván, számukra ezért nélkülözhetetlen a szervezési tudnivalók ismertetése.

A tanári adminisztrációt csökkentheti, ha a sportfelelősöket jól összefogja, és segítői között megfelelő munkamegosztást hoz létre.

Az általam leírtakkal jól összeegyeztethetők a tömeg- és versenysport céljai és feladatai, az Edzett Ifjúságért mozgalom céljainak és követelményeinek megvalósítása.

Lengyel tanulók fizikai képességének felmérése*

ZDZISLAW CHROMINSKI

Lengyelországban 1978 óta évente vizsgálják 10, 14 és 17 éves tanulók fizikai képességeit.

A vizsgálatok célja

— megállapítani a 10, 14 és 17 éves tanulók fizikai képességeinek szintjét;
— a motorikus teherbírás mértékének megállapítása az általános tantervű és a testnevelési osztályoknál;
— az adatok feldolgozásával segíteni a tanároknak a tanulók teljesítésének értékelésében;
— új program készítése, majd annak kutatása, hogy milyen a hatása az egészségre;
— a sportképzettség népszerűsítése.

A fizikai képesség kutatásának bevezetése egyre jobban érdekli az iskolát. A testnevelő tanároknál a saját munka hatékonysága és erkölcsi mérlege kerül a középpontba.

1981-ben a kutatással párhuzamosan a fizikai képesség reprezentatív elemzése is megtörtént. Erről a vizsgálatról szeretnénk a továbbiakban beszámolni.

A vizsgálat módszere

A vizsgálatban a fizikai képességek szintjének megállapítására egyszerű teszteket alkalmaztunk, három alapvető ismertetőjel szerint:

1. *gyorsaság*, 60 méteres futás, térdelő rajttal;
2. *erő*, 3 kg-os tömöttlabdával dobás hátra, két kézzel a fej felett;
3. *állóképesség*, a lányoknál 600, a fiúknál 1000 méteres futás.

* Az Országos Pedagógiai Intézet és a Varsói Ifjúsági Kutató Intézet közös kutatásához kapcsolódó tanulmány. (Szerk.)

A gyakorlatok nem kívánnak speciális felszerelést, tehát minden iskolában alkalmazni lehet őket.

A kutatásért az Ifjúsági Kutatási Intézet, a Testnevelési és Kulturális Minisztérium, a Nevelési és Oktatási Tanfelügyelőség, valamint az iskolák felelnek. A gyakorlatokat a tanórán és a tanórán kívül kell felmérni. Az iskolákban bevezetendő tesztekért közvetlenül a testnevelő tanárok mellett a részt vevő tanulók és a diáksportkörök vezetői is felelősek. A próbákat azóta már miniszteri utasítás segítségével mindenütt bevezették.

A további kutatási eredményekről évenkénti statisztikát szeretnénk előállítani a Statisztikai Hivatal adatait is felhasználva.

1. táblázat

A résztvevők száma és lakóhely szerinti megoszlása

Életkor (év)	Összesen N	Vajdasági város		Városok		Községi falvak		Falvak	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Lányok									
10	38,957	6,575	16,9	16,776	43,1	6,612	17,0	8,994	23,0
14	36,116	5,901	16,3	14,716	40,7	6,568	18,2	8,931	24,8
17	23,936	8,471	35,4	12,855	53,7	1,115	4,7	1,495	6,2
Fiúk									
10	12,837	2,027	15,8	5,232	40,8	2,098	16,3	3,480	27,1
14	12,525	1,599	12,8	4,959	39,6	2,191	17,5	3,775	30,1
17	6,277	1,943	31,0	3,689	58,8	326	5,2	319	5,0

Megjegyzés: A vajdasági város a vajdaság (megye) központja (Szerk.). A községi falvak nagyjából megfelelnek a nagyközség fogalmának (Szerk.).

Az eredmények bemutatása, elemzése

1. Először a *60 méteres futás* eredményét mutatjuk be. A második táblázaton a lányok és a fiúk átlageredményét láthatjuk lakóhelyi megoszlásuk szerint.

2. táblázat

Életkor (év)	Összesen (N)	Vajdasági város	Város	Községi falvak	Falvak
Lányok					
10	11,3	11,5	11,4	11,1	11,2
14	10,1	10,1	10,2	10,0	10,1
17	10,1	10,1	10,0	10,1	9,7
Fiúk					
10	10,8	10,0	10,8	10,7	10,7
14	9,4	9,4	9,4	9,4	9,5
17	8,7	8,7	8,6	8,8	8,2

A 10 és a 17 éves lányok átlageredményei falusi környezetben jobbak, mint a vajdasági városokban. A korábbi években megfigyeltük, hogy lányaink a vajdasági városokban rosszabb eredményeket értek el, mint a kis falvak lányai. A további kutatásokban a 60 m-es futás legjobb eredményét is a falusi lányok szerezték meg.

A 10 és a 14 éves lányok átlageredményei 1,2 s különbséget mutattak. Érdemes megnézni a 14 és a 17 éves lányok közötti különbséget, amely többek között a nemi érés és a kis mozgási aktivitás következménye.

A 2. táblázat mutatja, hogy az átlageredmények jelentősen javulnak a kortól függően, például a 10 és a 14 éves fiúk között 1,4 s, a 14 és a 17 évesek között pedig 0,7 s a különbség. Megfigyelve a természetes gyorsaságot a különböző korú fiúk között végzett vizsgálatokban, különösen a 14 és a 17 évesek között, szélesebb fizikai aktivitást mutatnak, mint a lányok.

2. A *tömöttlabdadobás hátra* gyakorlat eredményeit a 60 méteres futás eredményeihez hasonló formában a 3. táblázaton mutatjuk be, majd az átlageredmények alapján teszszük meg észrevételeinket.

A lányok átlageredménye mutatja a javulást legjobban a 10 és a 14 éves korban (2,41 m), ez az érték a 14 és a 17 évesek között jelentősen kisebb (74 cm). A legjobb átlageredményeket a vizsgált környezetben a falusi lányok érték el, következő a községi falu, vajdasági város és a városok.

3. táblázat

Életkor (év)	Összesen (N)	Vajdasági város	Városok	Községi falvak	Falvak
Lányok					
10	3,12	3,07	3,04	3,20	3,24
14	5,53	5,50	5,46	5,65	5,54
17	6,27	6,22	6,30	6,13	6,91
Fiúk					
10	3,80	3,73	3,73	3,87	3,90
14	7,11	7,15	7,03	7,21	7,16
17	9,76	9,86	9,74	9,77	9,43

4. táblázat

Életkor (év)	Összesen (N)	Vajdasági város	Városok	Községi falu	Falvak
Lányok 600 méter					
10	2,58,7	3,00,1	2,58,9	2,56,0	2,59,3
14	2,44,7	2,46,8	2,44,5	2,42,0	2,45,3
17	2,46,4	2,51,6	2,43,9	2,43,8	2,34,3
Fiúk 1000 méter					
10	4,32,9	4,37,7	4,34,9	4,29,4	4,29,1
14	4,01,6	4,01,1	4,00,0	4,00,0	4,02,7
17	3,42,3	3,41,4	3,41,2	3,47,2	3,54,3

A fiúk átlageredményeire is jellemző a jelentős javulás a 10 és 14 évesek (kb. 3,3 m) és a 14, 17 évesek (kb. 2,6 m) között is. A különböző környezetek átlagai mutatják, hogy a legjobb eredményeket a vajdasági városok és a falvak tanulói érték el. Ez a tömöttlabdával végzett gyakorlatra vonatkozik, de más adatok is megerősítik, hogy a tömöttlabdával végzett dobások eredményei a fiúknál a legjobb eredményekhez tartoznak.

3. Az állóképesség szintjét mérő *kitartó futás* eredményeit az eddigi módszerhez hasonlóan mutatjuk be és értékeljük. (4. táblázat).

A lányok átlageredményeinek javulása 10 és 14 évesek között 14 s, ami jelentősen összefügg ennek a fizikai képességnek az elismerésével. Hasonló a helyzet a 14 és a 17 évesek között is (kb. 2 s).

A 600 m-es futás átlageredményei azt is megmutatják, hogy kiegyenlítődött a színvonal a különböző környezetek között. A legjobb eredményeket azok a lányok szerezték meg, akik falun laknak, ami összeköthető a nagyobb mozgási lehetőséggel, a különleges falusi munkával és a falusi élettel.

A lányoktól különböznek a fiúknál elért átlageredmények az 1000 m-es futásban. A javulás jelentős a 10, a 14 és a 17 évesek között is. Összehasonlítva az átlagot és a környezetet, azt tapasztaljuk, hogy az eredmények színvonala kiegyenlítődött.

Végső következtetések

1. A legjobb eredményt a 60 m-es futásban azok a fiúk érték el, akik nagyobb városokban éltek, a leggyengébbet a falusiak. A lányoknál megfigyeltük, hogy az átlagszínvonal kiegyenlítődik.

2. A kitartó futásban mind a lányoknál, mind a fiúknál a legjobb eredményeket a falusi környezetben, a leggyengébbeket a vajdasági városokban érték el.

3. A tömöttlabdadobás hátra gyakorlatban a legjobb eredményeket a falusi lányok érték el. A fiúknál az elemzések azt mutatják, hogy az eredmények kiegyenlítődnek a vajdasági városok és a falvak tanulói között.

A naptári életkor és a motorikus próbaeredmények összefüggése

MOHÁCSI JÁNOS—FARKAS ANDRÁS—
SZABÓ TAMÁS—MÉSZÁROS JÁNOS

A fejlődő szervezet fontosabb antropometriai jellemzőinek, arányainak életkorfüggő változásáról megbízható adatok állnak rendelkezésünkre az utóbbi tíz év hazai szakirodalmában (Eiben 1971, Mészáros et al. 1979). Részben ismerjük a test zsírtartalmának, összetételének a fejlődéssel kapcsolatos módosulásait is (Mohácsi—Mészáros 1981), mely módosulások biológiai magyarázata a fiziológia tárgykörébe tartozik.

Az iskolás korosztály fejlettségét a testméretek nagysága vagy növekedésük dinamikája mellett a különböző motorikus próbákban elért eredményei is minősítik (Grimm 1979). A próbaeredményeket csak akkor értékelhetjük korrekten, ha van megbízható viszonyítási alapunk, vagy — és ez az eljárás lényegesen megbízhatóbb — ha longitudinális megfigyelés során elemezzük a változások abszolút értékeit és/vagy sebességét.

Vizsgálatainkban néhány motorikus próba eredményének naptári életkorfüggő változási tendenciáit kívántuk tisztázni.

Vizsgált személyek és módszerek

A Központi Sportiskolába 1978-ban és 1979-ben jelentkezett 1440 fiatalnál végeztük el az adatfelvételt. A vizsgált életkori tartomány 7 éves kortól 14 évesig terjedt. A jelentkezők többsége csak az iskolai testnevelési órákon vett részt, így feltételezhetjük, hogy a motorikus próbákon nyújtott teljesítményeik elemzése után valóban a próbaeredmények spontán fejlődési menetét tudjuk jellemezni. Vizsgáltjainkat a decimális életkor alapján csoportosítottuk, amely életkor nem más, mint a naptári életkor 10-es számrendszerben kifejezve. A csoportosítás során pl.: 10 évesnek tekintettük azokat, akik már elmúltak 9,5 évesek, de még nem haladták meg a 10,5 évet.

A naptári életkor tízes számrendszerbe történő átalakítását táblázat segítségével végeztük el (Eiben 1971, Farkas 1973).

A testi fejlettség jellemzésére a testmagasság- és a testtömeg- méreteket használtuk fel.

A vizsgált motorikus változók a következők voltak:

— 30 méteres futás, állórajttal; a meghatározás pontossága 0,1 s;
— 1200 m-es futás, a meghatározás pontossága 1 s;
— helyből távolugrás, a meghatározás pontossága 10 cm;
— kislabdadobás, a meghatározás pontossága 0,5 m.

A vizsgált csoportok fejlettségét a csoportok átlagával és szórásával jellemeztük. A motorikus próbaeredmények változását lineáris regresszióanalízissel elemeztük. A regresszióanalízis során a decimális életkort tekintettük független változónak.

Eredmények és megbeszélés

A naptári életkor szerint kialakított csoportok testméreteinek átlagértékeit és szórásait összehasonlítottuk a budapesti iskolásokat jellemző adatokkal (Eiben et al. 1971, Mészáros et al. 1979) és megállapítottuk, hogy vizsgáltjaink testméretük alapján nem különböznek lényegesen a viszonyítási értékektől. A testmagasság és a testtömeg hasonlósága ismeretében arra következtethetünk, hogy a motorikus próbákban kapott eredményeket nem torzították a korosztály átlagától lényegesen eltérő testméretek, mivel ismert, hogy gyermekkorban a testméretek nagysága és a próbaeredmények között több összefüggés is bizonyítható. A csoportokon belüli variabilitás a szórások ismeretében szintén a korosztályra jellemzőnek tekinthető. Ezek ismeretében vizsgáltjaink motorikus próbaeredményeit is a korosztályra jellemzőnek tekinthetjük, noha az elemszámból adódó korlátok miatt a mintánkat nem nevezhetjük reprezentatívnak.

A motorikus próba eredményeinek regresszióanalízise után kapott eredményeket az 1. és 2. táblázatban foglaltuk össze. Minden vizsgált próbában a változás szignifikáns lineáris összefüggést mutat az életkorral. A fiúknál (1. táblázat) a két erőt és koordinációt egyaránt jellemző próba eredményeinek összefüggése az életkorral szorosabb, mint a 30 m-es futással jellemzett robbanékonyerő és a naptári életkor közötti kapcsolat.

1. táblázat

A regresszióanalízis kivonatos eredményei (fiúk)

	Futás s		Helyből távolugrás (cm)	Kislabdahajítás (m)
	30 m	1200 m		
a	7,9	503	82,1	9,40
b	—0,18	—12,0	+8,4	+3,60
r	0,60	0,70	0,75	0,75

Jelölések: *a*=az y tengely metszéspontja;
b=regressziós konstans;
r=a közelítés pontosságát jellemző korrelációs együttható.

Az életkor és a próbaeredmények lineáris kapcsolata a lányoknál is bizonyítható (2. táblázat). A korrelációs együtthatók a lánycsoportok esetében is közepes erősségű kapcsolatra utalnak. A lánycsoportok eredményeinek elemzése során az egyenessel való közelíthetőség erősségében lényeges különbség nem bizonyítható.

2. táblázat

A regresszióanalízis kivonatos eredményei (lányok)

	Futás s		Helyből távolugrás (cm)	Kislabdahajítás (m)
	30 m	1200 m		
a	8,20	552	98,3	6,57
b	—0,20	—13,0	+6,4	+2,2
r	0,70	0,70	0,60	0,70

A táblázatban szereplő rövidítések jelentése, mint az 1. táblázatban.

A korrelációs együtthatók ismeretében érdemes kitérni az együtthatókkal jellemzett közelítés szorosságára is. A közepes erősségű kapcsolat a két változó között elsősorban a változás lineáris tendenciáira utal, és főleg a viszonylag széles életkori tartomány következtében bizonyítható. Másként fogalmazva ez azt is jelenti, hogy egy, esetleg két évet át-

fogó életkori tartományban kapott eredményeket vizsgálva a naptári életkor és a próbaeredmények változása közötti kapcsolat nem bizonyítható.

Eredményeinket összefoglalva

megállapíthatjuk, hogy az általános iskolás korosztály egészként kezelve a fiúknál is, és a lányoknál is a motorikus próbák eredményeinek változásában az egyik lényeges összetevő az életkor növekedése következtében kialakuló spontán fejlődés. A közölt regressziós egyenletek segítségével csak a vizsgált életkori tartományhoz tartozó átlagos „kell" értékek állíthatók elő, amelyek viszonyítási alapot nyújtanak az egyéneknél mért teljesítmények értékeléséhez.

A motorikus képességek általános jellemzésére természetesen nem elegendő az általunk vizsgált négy próba. A próbák számának további bővítése azonban bizonyos nehézségekkel jár, mivel csak úgy célszerű a próbák számát növelni, hogy az újabb próbákban elért eredmények ne mutassanak kapcsolatot a továbbiakkal vagy egymással. A motorikus próbák számának növelésével fokozódik annak a lehetősége, hogy nagyobb lesz a próbák közötti belső kapcsolat gyakorisága is.

IRODALOM

Eiben O. G.—Hegedűs Gy.—Bánhegyi M.—Kiss K.—Monda K.—Tasnádi I.: A budapesti óvodások és iskolások testi fejlettsége (1968—1969). Fővárosi KÖJÁL, Budapest, 1971.

Mészáros J.—Mohácsi J.—Szmodis I.: A testnevelés és sportedzés alkatfejlődési alapjai. A Sport és Testnevelés Időszerű Kérdései, Sport, Budapest, 1979. 20.

Grimm, H.: Criteria of biological age Methods of Functional Anthropology (Eds.: V. V. Novotny and S. Tiltbachová) Universitas Carolina Pragensis, 1979.

Third Int. Symp. on Hum. Biol.: Variations of human growth and physique. Bozsok, 1981.

Farkas Gy.: Anthropológiapraktikum. JATE, Szeged, 1973.

Mohácsi J.—Mészáros J.: A test teljes zsírtartalmának változása testnevelési és nem testnevelési osztályos tanulóknál. Tantárgypedagógiai kutatások, Baja, 1979. Művelődési Minisztérium kiadványa, 1981.

ÖTLETEK, ÚJDONSÁGOK

Rajtgyorsaságmérő

A készüléket a Budapesti Műszaki Egyetem Testnevelési Tanszékén folytatott kutatás keretében fejlesztettük ki és mutattuk be az 1982 tavaszi BNV-n. A kutatással elsősorban a gyakorlat emberének akartunk olyan segédeszközt adni, mellyel megkönnyíthetjük a rövidtávfutó edzők munkáját.

Abból a feltevésből indultam ki, hogyha a rajtgép talptámláinak alsó részére fényérzékelőket helyezünk, és az időmérő órát a mindenkori hangjelzésre indítjuk, akkor a rajt két alkotó összetevőjét külön-külön is mérni tudjuk. Az első fázis mint reagálási idő (RI) így a hangjelzéstől a hátul levő láb elmozdulásáig tart, és a két láb elmozdulása közötti idő lesz a mozgásgyorsaság ideje.

A műszaki megvalósítás folyamatában adódott az a gondolat, hogy az ezredmásodperccel mért elektronika két külön tároló egységét más programra is rácsatolhatjuk. Így módosulhat az első mérési lehetőség, mely a hangjelzéstől az elöl levő láb elmozdulásáig, vagyis a teljes rajt ún. cselekvési idejének felel meg. (RI+mozgásgyorsaság.) A másik lehetőség felszabadul a futó idejének mérésére. Ezzel tulajdonképpen a futás teljesítményének mindenkori bruttóidejéből külön értékelhető a rajt, mint „idegen" tényező. Úgy vélem, ennek akkor van nagy jelentősége, ha közvetlen a rajt utáni felgyorsulási szakaszokra kapunk információt, mely a rajt kedvező helyzetének egyben visszatükröződése is.

Az edzéseken végeztetett rajtgyakorlatok mindig az edző és a sportoló együtt munkálkodása is egyben, és nem hátrány, ha az eddigi „általános" megállapítások helyett az edző konkrét adatokkal is bizonyítani tudja értékelő véleményét.

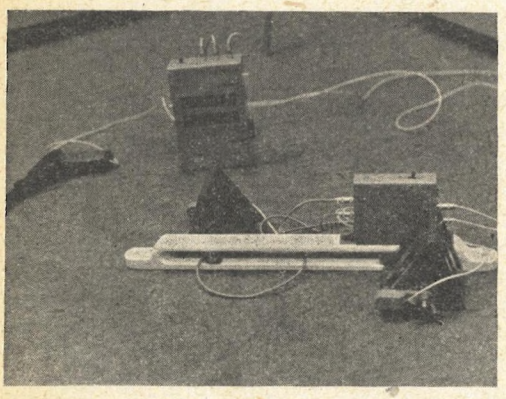
A résztáv mérésének problematikája meg-

követelte, hogy az indító-, a rajtgép- és az időmérőegységeket egy olyan hordozható célszalagot tartó állvánnyal bővítsük ki, amely a cél átszakításakor lehetővé teszi az elektromos óra leállítását. Lényeges volt gyakorlati szempontból, hogy a készülék telepről működjön, mert így akár egy libalegelőn is lehetővé válik az elektromos időmérés.

A készülék ismertetése

A „készlet" 3 fő egységből áll.

1. A fénysorompós táblákból álló rajtgépből (a fénysorompó akkor működik, amikor a láb elmozdul és az infrasugarakat a szemben levő pólus érzékeli). A rajtgép felső részére került beépítésre a lapos zseblámpaelemet tartó és az átkapcsolás lehetőségét biztosító doboz.
2. A nyakba is akasztható időmérő, tároló és kijelző egység ezredmásodpercre bontva, megosztva írja ki az eredményt.
3. A hangjelzést biztosító eszköz lehet pisztoly, de lehet egy elektromos kontaktust biztosító csattantó is.



Lovas Albert felvétele

A már említett előnyök mellett ez a megoldás csak egy személy eredményének mérésére alkalmas. Tudjuk, hogy az ezredmásodperces kijelzés túl „pontos", de számításba vettük azt a lehetőséget, hogy az elektronikát az elektromos felugrásmérő készülékünkhöz is csatlakoztathassuk.

Szentgyörgyi Zoltán

ÉSZREVÉTELEK, HOZZÁSZÓLÁSOK

A pedagógiai pályázatokról

A Hajdú-Bihar megyei 1981/82-es tanévi pedagóguspályázatra 101 pályamunka érkezett. Két testnevelés vonatkozású pályamű ért el helyezést.

I. *Vizi Istvánné* a Hajdúböszörményi 6. sz. Általános Iskola testnevelője:

„A teljesítménymérés módszere, tapasztalatainak hasznosítása az iskolai testnevelésben" c. dolgozatának célját a következőképpen jelöli meg:

„A tanulói teljesítménymérések bevezetése bennem is számos kérdést vetett fel. Hogyan mérjek?... Az érdemjegybe hogyan számítsam be a próbák eredményeit? Hogyan építsem be a tanmenetbe a felméréseket? A képességfejlesztő gyakorlatokat tudom-e úgy adagolni, hogy a kívánt fejlődés bekövetkezzen? Hogyan fokozhatom a hatékonyságot, az időkihasználást? Sikerül-e úgy csoportosítanom a tantervi anyagot a tárgyi feltételeket figyelembe véve, hogy a követelményeknek a tanulóim eleget tegyenek? Mennyiben vonjam be a gyerekeket a felmérésekbe? A felmerült kérdések jelentős része a továbbképzéseken, a megjelent útmutatókban, a hétköznapi munka során tisztázódott. A kezdeti bizonytalankodás, a többletmunka, az odafigyelő tervezés, az eredmények elemzése, a hiányosságok, sikerek, a tanulók fejlődése vagy a várt eredmény el nem érése arra késztett — gondolom a testnevelést tanító kollégáimat is —, hogy a gyakorlatban bevált eredményes módszereket továbbvigye, a kevésbé sikereseken javítson."

Viziné az iskola olyan négy hetedikes osztály fejlődését vizsgálta 3 éven át a motorikus próbákban, akik 4. osztálytól, 1978/79-es tanévtől kezdődően az új tanterv szerint tanulják a testnevelést.

Dolgozatának első részében arról ír, hogy

milyen módszerek alkalmazásával végzi három testnevelés órán keresztül a teljesítménymérést. Törekszik a gazdaságos időkihasználásra. Minden felmérő óra elején 8 percet szán bemelegítésre, és az óra végén 15 perc jut játékra. Ezt az időbeosztást úgy sikerül tartania, hogy tanulóit bátran bevonja a felmérésbe.

A felmérések sorrendje:

1. óra: labdapasszolás, súlypontemelkedés;
2. óra: tömöttlabdadobás, 4 ütemű fekvőtámasz;
3. óra: 60 m, 600 m.

Az őszi, tavaszi felmérések után átnézi a füzeteket, láttamozza, értékeli.

Az egyes próbák mérésénél a következőket figyelte meg;

Ugrás fordulattal

A fejlődés a 6. osztály végére minimális, sőt a 6. osztályos fiútanulóknál visszaesést mutat, melynek oka valószínűleg a serdülőkor testi megnyilvánulásaiban keresendő. Kézláb megnyúlik, a mozgáskoordináció átmeneti zavarai jelentkeznek.

Tömöttlabdadobásban

10—50% teljesítményszint között kezdtek a lányok, 30—70% közötti értékekről indultak a fiúk. Tanmenet készítésekor a hiányos képességek pótlására erőfejlesztő gyakorlatokat tervezett. Mind a négy osztály egyenletesen fejlődött, meghaladva az országos átlagot. Tanítási gyakorlatához jó segítséget nyújtott Fejes Zoltán: Korszerű edzés c. könyve.

Labdapasszolás

A megfigyelt 5. osztályos kiindulási értékek alapján megállapítható volt, hogy alsó tagozatban jó alapokat kaptak. A kartársak megszerettették a gyerekekkel a labdát, testnevelési órákon gyakran, sokféleképpen használták. Ebben a korban a tanulók iskolán kívüli szabadidejükben is szívesen játszanak olyan játékokat, amelyek ez irányú képességeiket is fejlesztik.

Elgondolkodtató az a megállapítás, hogy a lányoknál az 5. és a 6. osztály végéig egyenletes, visszaesés nélküli a fejlődés, míg a 7. osztályban az őszi felmérések visszaesést mutatnak. Ennek oka valószínűleg abban keresendő, hogy a 13 éves lányok körében a nyári szünetben már jóval kevesebb a mozgással, labdázgatással töltött idő. A jó eredmények eléréséhez hozzájárult a sok-sok labdás óra, amikor minden gyermek kezébe felfújt, tömött- vagy kézilabda került.

Négyütemű fekvőtámasz

A legnehezebb próbák közé tartozik. A szerző felhívja a figyelmet, hogy különösen ennél a próbánál tartja fontosnak, hogy a tanuló tudja, mennyit kell teljesíteni az egyes szintek eléréséhez, mivel a tudatosság motiváló tényező a jobb eredmény eléréséhez.

Súlypontemelkedés

A tavaszi felmérések mutatják a jobb eredményt, amit sok szökdelő és ugrásfeladattal, sorozatugrással, akadályokra történő fel- és leugrásokkal, játékos feladatok beiktatásával ért el.

60 méteres futás

A fejlődés a lányoknál 0,3—1 mp, a fiúknál 0,7—0,8 mp között van. A futógyorsaság fejlesztéséhez jó segítséget nyújtott Tárnok Rezső: A testnevelés tanítása 1980/5. számában megjelent javaslata az ismétléses futóteszt bevezetésére.

400—600 méteres futás

A javulás lányoknál és fiúknál is egyenletes, mind a négy osztály elérte a három év alatt a 20—40%-os fejlődést.

Alkalmazott módszerek: láberő, állóképesség nagyfokú fejlesztése, a futóiskola, az iramfutás változatos formái, az aktív és passzív pihenéssel megszakított futások. Ezek a gyakorlatok nehezebbek, nagyobb akaraterőt igényelnek a tanulóktól, ezért különösen fontos, hogy közben hallják a tanár dícsérő, értékelő, buzdító szavait.

Összefoglalásképpen így nyilatkozik a szerző:

1. A három évig tartó felmérésből azt a következtetést vontam le, hogy a képességfejlesztő gyakorlatok hatására sokat fejlődött a tanulók fizikai állóképessége, ügyessége, gyorsasága.
2. A tudásszintet mérő feladatok jók, kivéve az ugrás fordulattal próbát.
3. A felmérések adatai azt igazolják, hogy a magas kezdeti értékekkel rendelkező osztályok ugyanannyi gyakorlási idő alatt csekélyebb fejlődést mutattak, mint az alacsonyabb szintről indulók.

4. Tanulóim mozgástulajdonságainak fejlődése meghaladja az országos átlagot. Igaz, az összehasonlító értékek az 1974/75-ös tanév állapotát tükrözik.
5. A jobb eredmények elérése érdekében feltétlenül összesíteni és elemezni kell osztályonként a kiindulási szinteket. Ennek ismeretében lehet és kell a terhelés fokát megválasztani.
6. Egyik legnehezebb feladat, de feltétlenül szükséges a különböző teljesítőképességek szerint differenciáltan tervezni és vezetni az órákat.
7. Mindig tudatosítani kell a tanulókkal, hogy mit miért végzünk. Nem maradhat el az elismerő, dícsérő szó sem, mert ez fontos motiváló hatással van a végrehajtás minőségére.

Érdekes megismerkednünk a tanulói véleményekkel a felmérésekről és a tantervi követelményekről.

A gyerekek szeretik, igénylik, hasznosnak tartják az eredményjelző próbákat, versenyeket. A tanuló önmaga fejlődését látja a felmérésekből, teljesítményét fokozni tudja, s ezáltal megismeri, milyen teljesítményre képes. Az is érdekli őket, hogy az osztályban hol foglalnak helyet, miben kell javulniuk az előrelépés érdekében.

Mindez csak megfelelő érzelmi, értelmi ráhatások tervszerű felkészítése eredményeként érhető el, olyan tudatos munka alapján, amelyet Vizi Istvánné III. helyezett dolgozatában foglalt össze.

II. *Loós Eszter* és *Végh István* a balmazújvárosi 1. sz. Általános Iskola nevelői „*OSN Járási Ünnepségének szervezése és rendezése*" címmel gyűjtötték össze azokat a hasznos tudnivalókat, amelyek alapját képezhetik egyéb jellegű, kisebb-nagyobb sportrendezvényeknek, testnevelési ünnepélyeknek is. Fejezetcímei utalást nyújtanak az alapos, mindenre kiterjedő munkára:

— Az OSN célja, rendszere, jellege, mozgásanyaga, gyakorlattervezés.
— Az OSN ünnepségeinek előkészítése: szervezésének feladatai, testnevelők feladata, gyakorlatok elbírálása, technikai feladatok, a program összeállítása, forgatókönyv, tájékoztató, program, nyitó- és zárókép.

Értékesek azok a rajzos, gazdag képanyaggal illusztrált gyakorlatleírások, amelyek ötleteket adnak alsó és felső tagozatos, fiú- és lánytanulók, szerrel és szer nélkül végezhető gyakorlatanyagának összeállításához.

Az érdeklődők a pályaműveket a Pedagógus Továbbképző Intézet könyvtárában tekinthetik meg és tanulmányozhatják. A balmazújvárosi testnevelők dolgozatát a Debrecen Járási Testnevelési Munkaközösség közreműködésével bővíteni kívánjuk további gyakorlatleírásokkal, és ily módon megkönnyíteni a testnevelési ünnepélyek, OSN szervezők munkáját, lehetőséget biztosítva az ötletek kicserélésére.

Az 1982/83-as tanévben újabb témával bővülnek a pályázati lehetőségek. A MTSH két témakör eredményes pályázói részére ajánl fel 1000—1000 Ft-os különdíjat:

1. A tanórai és tanórán kívüli testnevelés, testedzés, sportolás lehetőségei, újabb formái, módszerei, különös tekintettel az ötnapos munkahétre.
2. A testnevelési osztályokba való beiskolázás és az illetékes sportegyesületekkel való eredményes együttműködés feltételei, lehetőségei.

Az MHSZ megyei vezetősége a honvédelmi nevelés témakörében írott dolgozatok közül az első három helyezett pályamunkát az MHSZ Kiváló Munkáért Érem arany, ezüst és bronz fokozatával, illetve a vele járó pénzjutalommal díjazza.

Kiss Erzsébet

Középiskolai tanulók fizikai képességszintjének alakulása Békés megyében

A testnevelés tanítását határozottan segíti a tantárgyteszt. A következetes mérés teszi lehetővé az alapos és a felhasználható következtetések levonását, amelyek segítségével meghatározhatók a feladatok. A feladatmeghatározás lehet rövid távú (egy tanév), vagy hosszabb távú (három, négy év).

A megyei méréseket, az eredményeket és a következtetéseket kétféle adatgyűjtés alapján mutatom be.

1. A vizsgálat célja először az, hogy két tanév átlageredményei alapján megállapítsam, milyen a középiskolai tanulók fizikai képességszintje, az országos átlaghoz viszonyítva a standardizált próbákban. Az eredményeket az *1. táblázatban* mutatom be.

1. táblázat

Osztály	I.		II.		III.		IV.	
Gyakorlat	F	L	F	L	F	L	F	L
1.	57	48	39	46	41	35	44	55
2.	67	48	58	57	72	70	62	77
3.	66	32	72	41	66	42	68	62
4.	57	66	51	61	43	41	45	59
5.	77	76	72	55	66	68	69	79
6.	71	63	82	78	81	83	70	81
7.	79	66	85	64	79	86	79	75

Megjegyzés: F=fiú
L=leány

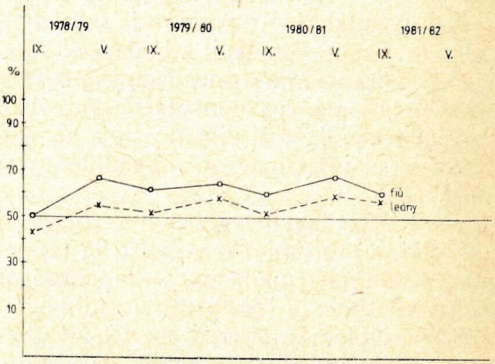
Következtetések

— A sportképességek két részre oszthatók, az egyik csoportba tartoznak az 1, 2, 3, 4-es, a másikban az 5, 6, 7-es gyakorlatok. Feltűnő, hogy az első csoport gyakorlatainak eredménye gyenge, a második viszont lényegesen jobb.
— Objektív mérésre alkalmasabbak az 1, 2, 3, 4-es próbák. Több szubjektív elemet találhatunk az 5, 6, 7-es gyakorlatok minősítésében, értékelésében. Sajnos megyénkben éppen az utóbbi gyakorlatok átlaga jobb, s ez javítja kedvezővé a megyei összátlagot.
— Még feltűnőbb a szubjektivitás a lányok esetében.

Feladatok

Az első négy sportképesség tudatosabb és következetesebb fejlesztése. Az eddigieknél nagyobb gondot kell fordítani fejlesztésükre a testnevelési órákon, a tanmenet készítésekor is ennek tudatában kell tervezni.

2. A vizsgálat másik célja az, hogy megállapítsam, hogy az elvégzett testnevelési órák hatására hogyan fejlődik egy osztály négy éven át. A változást a *2. táblázatban* mutatom meg.



Az átlag fejlődése azonos a fiúknál és a lányoknál, hiszen a fiúk eredménye 50—60, a lányoké pedig 48—57 százalékra emelkedett. Sajnos a lányok azonos fejlődési átlaga mögött a viszonylag szubjektív mérőeszköznek is szerepe van, hiszen eredményük főleg az 5., 6., 7. gyakorlatokban nőtt nagyobb mértékben.

A lányok az I. és II. osztályban jobban terhelhetők, mint később. Ezt a tényt nem használjuk ki kellően, ez leolvasható a grafikonból is. Úgy tapasztaltuk, hogy a III. osztálytól a leányok biológiai fejlődésük miatt fizikailag kevésbé terhelhetők. Ennek következménye az, hogy IV. osztályban a teljesítmények szintentartására kell törekedni.

A fiúk magasabb szintről indulnak, mint a lányok, ez a különbség megmarad az évek során. A grafikonról megállapítható, hogy az I. osztály kivételével minden osztályban növelni kell a fiúk terhelését, a testnevelési órák hatásfokát, hatékonyságát, amit az első táblázat eredményei is megerősítenek.

A testnevelés heti óraszáma kevés a megfelelő terhelés adására, ezért nemcsak a testnevelési órát kell felhasználni a fejlődés fokozása érdekében, hanem minden más szervezeti formát (tömegsport, DSK, társadalmi egyesület) és egyéni kezdeményezést (házi feladat kijelölése, családi, lakóhelyi sportolás).

Tenkei Antal

Testnevelő tanárból a szociológiai tudományok kandidátusa

A Varsói Testnevelési Főiskola ez évi, 1982. október 5-én tartott tanévnyitó ünnepélyének magyar vonatkozású eseménye is volt. Földesiné dr. Szabó Gyöngyit a budapesti Testnevelési Főiskola Marxizmus-leninizmus Tanszékének tudományos munkatársát Varsóban megvédett kandidátusi disszertációja alapján a szociológiai tudományok kandidátusává avatták.

F. Szabó Gyöngyi elvégezte a Testnevelési Főiskolát, s több mint egy évtizedig testnevelést tanított. Tudományos munkásságát 1972-ben kezdte a Testnevelési Főiskolán. 1975-ben diplomát szerzett az ELTE Bölcsészettudományi Karán, szociológia szakon. Ugyanitt doktorált sportszociológiai és szociálpszichológiai témából. 1979-től levelező aspiráns Lengyelországban. Azért lett külföldön aspiráns, mert Magyarországon a sportszociológia művelői ezt megelőzően nem szerezhettek tudományos fokozatot, s azért választotta tanulmányai színhelyéül a varsói TF Szociológia és Filozófia tanszékét, mert a szocialista országok közül Lengyelország magas színvonalú *sportszociológiai* hagyományokkal rendelkezik.

F. Szabó Gyöngyi kandidátusi értekezésének címe „Az élsportolói státusz Magyarországon". Disszertációjában a szerző az élsportolói státuszt makro- és mikrostrukturális szinten kutatta.

Az élsportolóknak a társadalom egészén belül és a sportszervezetben elfoglalt pozícióján túl elemezte a státuszok dinamikus oldalát, az élsportolói szerepeket is.

Az értekezés a II. világháború utáni hazai olimpikonok körében (N=1113) több éven keresztül folytatott empirikus kutatásra épül. A szerző a vizsgálat módszereinek megválasztásánál komplexitásra törekedett. A tudományos kutatás előkészületi munkálataiban a szerző a rendelkezésre álló angol, francia, orosz és lengyel nyelvű szakirodalmi anyagot is feldolgozta.

Az adatgyűjtés kérdőíves módszert, mélyinterjút, önéletrajz-módszert és dokumentumelemzést alkalmazott. A kapott adatok feldolgozásakor és elemzés értékelésekor felhasználta a matematikai statisztika több, a szociológiában is adaptálható módszerét, közöttük alapvető módszerként a *diszkriminancia analízist*.

Az értekezés legfontosabb eredményei, következtetései a következő szociológiai témák köré csoportosulnak:

— Az élsportolói státusz előzményei.
— Az élsportolói státusz jellemzői.
— Az élsportolói státusz következmény jellegű változói.
— Az élsportolók szociológiai-demográfiai jellemzői.
— Az élsportolói státuszhoz fűződő alapvető társadalmi elvárásokkal szemben kialakított szerepfelfogás.
— Élsportolói életcélok, életértékek.

A disszertáció új tudományos eredményei nemcsak a tudományterületet, hanem a társadalmi praxist is gazdagítják. Olyan információkkal szolgálnak, amelyek hozzájárulhatnak az élsporttal kapcsolatos döntések, intézkedések társadalmi hatékonyságának növeléséhez és egy új élsportmodell tudományos megalapozásához.

A disszertáció szerteágazó eredményei közül rövid ismertetésünkben csupán az alábbiakat emeljük ki.

A felszabadulást követő első évtizedben hazánkban az élsport *nyitottabb* volt, mint napjainkban: az élsport a társadalmi rétegződés szempontjából horizontálisan is és vertikálisan is csaknem teljes társadalmi bázisra támaszkodott. A *teljes esélyegyenlőség* azonban *ezekben az években sem valósult meg*. A magasabb iskolai végzettségű családokból származó gyerekek ezekben az években is nagyobb valószínűséggel váltak élsportolókká.

A hetvenes évekre a sport mint társadalmi alrendszer bizonyos vonatkozásokban *zártabbá vált*.

Az élsport zártsága különböző arányokban nyilvánul meg az egyes sportágakban.

Az egyes sportágak a szocialista társadalmi viszonyok között sem egyformán nyitottak valamennyi társadalmi réteg számára hazánkban: a sportágak figyelemre méltó része a felszabadulás óta is meghatározott társadalmi rétegekből nyeri utánpótlását.

A kiemelkedően tehetséges gyerekek napjainkban általában bekerülnek a versenysport élvonalába, de sportágválasztásukat társadalmi tényezők determinálják.

Az élsport zártságát tükrözi, s egyúttal hozzájárul a zártság növekedéséhez, hogy az olimpikonok körében nagyon gyakoriak a „szakmán" belüliekkel (sportolókkal, edzőkkel, sportvezetőkkel) kötött házasságok. Ez a tendencia az élsporttal együtt járó életmód következtében nőknél fokozódik, férfiaknál némiképpen csökken.

Az élsportolói státusz mint a társadalmi makrostruktúrában elfoglalt hely, a férfiak partnerválasztási esélyeire hat. Ennek egyik jele, hogy vannak magas presztízzsel és jövedelemmel járó sportágak, amelyekben a feleségek iskolai végzettsége lényegesen magasabb, mint élsportoló férjüké.

A női olimpikonok házastársának iskolai végzettsége is rendkívül magas, de a női sportolók kedvező partnerválasztási esélyei elsősorban nem élsportolói státuszukkal, hanem a részben sportolásukból következő előnyös külső megjelenésükkel vannak összefüggésben. Ezt tükrözik a sportág közötti különbségek is, pl. 1948—1976-ban legmagasabb iskolai végzettsége a tornásznők férjeinek volt.

A férfi olimpikonok 1948-tól 1976-ig minden egyes élsportfunkciónak egyre kisebb jelentőséget tulajdonítanak. Egyre kevésbé hisznek a versenysport hagyományos értékeiben, tevékenységük társadalmi hasznosságában.

Az 1948—1976-os női olimpikonok véleménye az élsport politikai mozgásiskola és tömegsport fejlesztő funkciójáról a férfi versenyzőkéhez hasonlóan alakult. Az integrációs gazdasági és nevelő funkciót viszont az ötvenes és hetvenes évek versenyzőnői fontosabbnak ítélik a hatvanas évek sportolónőihez képest.

1948—1976 között az olimpikonok sportágválasztási életkora csökkent, de még a hetvenes években is gyakori volt az optimális életkoron túli szakosodás. Ugyanezen idő alatt lerövidült a sportkarrierek időtartama, de elsősorban nem a fiatalabb korban történő szakosodás, hanem a sportpályafutás — indokolt vagy indokolatlan — korai befejezése miatt. Az a tény, hogy a sportolói „szakképzettség" egyre rövidebb ideig hasznosítható, sokakat eltávolít az élsporttól. Ezen a sporttehetségekkel jobban gazdálkodó, emberközpontúbb sportszervezetben változtatni lehetne.

Az elmúlt két-három évtizedben a teljesítménysportban háttérbe szorultak az emberi szempontok, a teljesítménycentrikusság csaknem kizárólagossá vált. Mindez *diszfunkcionális következményekkel járt.* A hatvanas és hetvenes évek olimpikonjai az ötvenes évek versenyzőihez képest *elégedetlenebbé váltak egészségi állapotukkal* és részben sportolói életútjukkal. Ezzel egyidejűleg *kevésbé azonosultak* a nemzeti színekkel és részben a szakvezetéssel, annak ellenére, hogy társadalmi presztízsüket és a sport révén szerzett jövedelmüket megfelelőbbnek vagy hasonlónak tartották, mint az ötvenes évek olimpikonjai. *Az anyagi ösztönzés nem pótolja azokat az erőforrásokat,* amelyekkel csak azok a társadalmi kiscsoportok rendelkeznek, amelyek tagjaik számára több irányú funkciókat teljesítenek, szélesebben átfogják és a csoport életébe integrálják tagjaik tevékenységét, biztosítják a csoporttagok személyiségének sokoldalú fejlődését, „nembeliségük" kibontakozását. *Ezen erőforrások hiánya hozzájárul* a hazai versenysportban rendszeresen tapasztalt — indokolatlannak látszó — *teljesítményingadozáshoz,* visszaeséshez.

A disszertáció megvédésével természetesen nem zárult le a fontos téma kutatása. F. Szabó Gyöngyi a szocialista országok sporttudományos együttműködésének keretén belül az élsportolók szociológiai problémáival foglalkozó kutatócsoport vezetője. Az együttműködésben részt vevő országok közül Csehszlovákia már befejezte a magyar kutatás mintájára végzett kutatást. Így a közeljövőben sor kerülhet az eredmények összehasonlítására.

F. Szabó Gyöngyi kutatói tevékenységét a nemzetközi tudományos életben is elismerik. Gyakran tart előadásokat külföldi kongresszusokon, szemináriumokon. Néhány éve pedig elnökségi taggá választották az UNESCO Nemzetközi Sportszociológiai Bizottságában.

Schiller János

FOLYÓIRATSZEMLE

Szakirodalmi Gyorstájékoztató

A Testnevelési Főiskola könyvtára megjelentette az 1982. év utolsó kiadványát is. Stílszerű is lehetne, mivel ezen szolgáltatás nagymértékben megkönnyíti a szakmai fejlődésüket nem mellékes ügyként kezelő testnevelési és sportszakemberek önképzését, és azt a törekvésüket, hogy munkájuk korszerű, színes legyen és az alanyok is élvezzék.

A most megjelent 12. *Szakirodalmi Gyorstájékoztató* apropójából érdemes egy rövid ismeretfelújító áttekintést végeznünk arról, hogy mit is nyújt nekünk, olvasóknak a TF könyvtára ezzel a nélkülözhetetlen, az 1982-es évben új formátumban megjelent szolgáltatásával.

A gyűjtemény több mint 200 külföldi szakfolyóirat, sportnapilap publikációit kíséri figyelemmel. A már természetessé vált rövid tartalmi kivonatok segítségével biztosítja a szakemberek számára a lehetőséget a naprakész ismeretek szinten tartásához, a kiválasztott anyag postai úton történő megrendeléséhez.

Öt földrész tudományos életéről kapunk tájékoztatást a könyvtár fordító- és szerkesztőgárdájának segítségével. Gyakorlatilag minden világ és európai nyelven megjelent írás átmegy a kiadványszerkesztés szűrőjén, amihez a könyvtár beszerzése hozzá tud jutni. Természetesen a hazai szakfolyóiratok anyagából is kapunk bőséges kivonatot.

Szerepel a gyorstájékoztatóban a már kész, azonnal elolvasható szakfordítások ismertetése is, a könyvtári katalógusszám feltüntetésével együtt. Ez megint sok időmegtakarítást jelent, és sok bizonytalanságtól kíméli meg az olvasót. „Új szerzemények" gyűjtőcím alatt nagyobb lélegzetű munkák, könyvek és dokumentumok megjelenéséről is tudomást szerzünk. Szakterületünket érintő szakdolgozatok, pályamunkák éppen úgy napirendre kerülnek, mint az ide vágó magasabb szintet képviselő doktori értekezések.

A „Külföldi sportnapilapokban olvastuk..." című rovat érdekességekkel, kuriózumokkal, különös adatokkal szolgálja ki az érdeklődő olvasót. Sor kerül a gyűjteményben új szemléltető és technikai eszközök, technikai újdonságok ismertetésére is.

Az „Idegen nyelvű könyvújdonságok" bemutatásával zárul a gazdag ábraanyaggal rendelkező kiadvány.

Végül néhány kiragadott példával — illusztrálásul — hadd érzékeltessük a 130 oldalas, 1982/12-es szám tartalmi milyenségét.

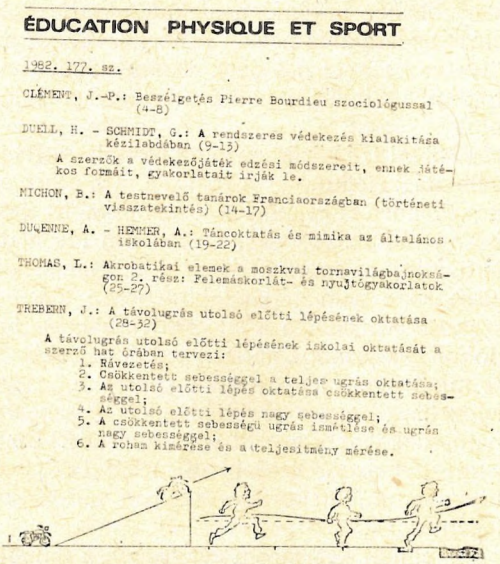
„British Journal of Sports Medicin": ... Egy edzésprogram hatása a maximális aerob teljesítményre.

„China Sports": ... A tollszárfogásos két oldali támadójáték technikája. ... Száz év felettiek vizsgálata. ... Könnyű önvédelmi módszerek nők számára. ... Újszerű gyakorlat lólengésben.

„Coaching Review": ... Vezetési stílusok. (A középiskolás sportolók edzőitől elvárható vezetési stílusok elemzése.)

„Educatie Fizicá Si Sport": ... Módszertani keret és a korszerű oktatási módszerek alkalmazásának hatásai az iskolai testnevelésben. ... A kreativitás a testnevelési órán. ... A kosárlabda technikai alapjainak tanítása az általános iskolában. ... Az iskolaudvar szerepe a testnevelési óra hatékonyságának állandó növelésében.

„Education Physique et Sport": ... A távolugrás utolsó előtti lépésének oktatása (az iskolai oktatását a szerző hat órában tervezi. Az ismertetés nagyon szellemes ábrasorokat is tartalmaz.)


ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORT

1982. 177. sz.

CLÉMENT, J.-P.: Beszélgetés Pierre Bourdieu szociológussal (4-8)

DUELL, H. - SCHMIDT, G.: A rendszeres védekezés kialakítása kézilabdában (9-15)

A szerzők a védekezőjáték edzési módszereit, ennek játékos formáit, gyakorlatait írják le.

MICHON, B.: A testnevelő tanárok Franciaországban (történeti visszatekintés) (14-17)

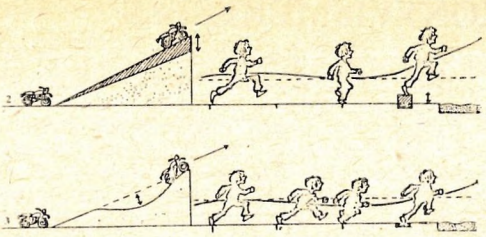
DUQUENNE, A. - HEMMER, A.: Táncoktatás és mimika az általános iskolában (19-22)

THOMAS, L.: Akrobatikai elemek a moszkvai tornavilágbajnokságon 2. rész: Felemáskorlát- és nyújtógyakorlatok (25-27)

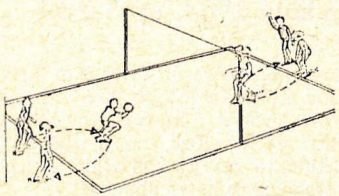
TREBERN, J.: A távolugrás utolsó előtti lépésének oktatása (28-32)

A távolugrás utolsó előtti lépésének iskolai oktatását a szerző hat órában tervezi:

1. Rávezetés;
2. Csökkentett sebességgel a teljes ugrás oktatása;
3. Az utolsó előtti lépés oktatása csökkentett sebességgel;
4. Az utolsó előtti lépés nagy sebességgel;
5. A csökkentett sebességű ugrás ismétlése és ugrás nagy sebességgel;
6. A rohamkimérése és a teljesítmény mérése.



DELETANG, B.: A munkás sportmozgalom, 1. rész (33-35)
MEDLER, M. - SCHUSTER, A.: Játékos röplabda gyakorlatok (36-37)



TILLIT, J.: Iskolai játékok régi görkorcsolyán (38-40)
VISIOLI-BARRIERE, S. - HAFFAF, W.: Ritmikus sportgimnasztika 5 kézigerrel (41-45)

Leichtatletik: ... A súlylökő-teljesítmény fejlesztése a ritmus és a sebesség javításával.

Új szakfordításként említhetjük a példa kedvéért, *Zeuner A.* Atlétikai technikák elsajátításának értékelése az 5. osztályban. ... *Teeple J.—Massey B.:* 6—12 éves fiúk erő-idő paraméterei és fizikai fejlődése. ... *Holz D.:* Iskolás korú gyerekek koordinatív fejlesztésének álláspontjai és eredményei; sok más sportjellegű munka mellett.

Nyelvtagozatos iskolákban, célirányos fordítási gyakorlatként is felhasználható az oktatási folyamatban a megrendelt könyvtári anyag. Ezzel jelentős költségmegtakarítás is elérhető.

A fentieken kívül a Testnevelési Főiskola Könyvtári Szakirodalmi Tájékoztató Szolgálatának munkatársai készséggel állnak személyesen vagy levélben az érdeklődők rendelkezésére.

A folyóirat egy évi előfizetési díja 500 forint. Ez az összeg havi 41,60 Ft példányonkénti összeget jelent. A lap megrendelhető az alábbi címen:

Testnevelési Főiskola, Könyvtár, Budapest, 1123 Alkotás u. 44.

Sporttársadalmunk számára az sem mindegy, hogy a tisztelt fordítási igénnyel jelentkező megrendelő, megbízásával, két példány erejéig gazdagítja a TF Könyvtár magyar nyelvű állományát is. Ezzel lehetővé válik a más szakemberek számára szintén közérdeklődésre számítható ismeretek elsajátítása, a rendelkezésükre álló anyagi eszközök átcsoportosítása, mindannyiunk hasznára.

Dubecz József

A Testnevelési Főiskola közleményei 1982/1.

Változatos tartalommal, jóllehet ez esetben a gyakorlatban talán nem azonnal felhasználható írásokkal jelent meg a Testnevelési Főiskola e tudományos jellegű, időszaki soros kiadványa. Az írások jelentős része, tovább már nem halogatható hiánypótlásként ad tájékoztatást a szakmánkat érintő háttérmunkák, feladatok jelenlegi végrehajtottsági szintjéről.

A kötet két rendkívül érdekes, testnevelés- és sporttörténeti írással kezdődik. *Kutassi László* folytatja az előző kötetben már megkezdett elemző tanulmányát „A szocialista testnevelés és sport kibontakozásának kezdete Magyarországon" címmel. A tanulmány elsősorban a fiatalabb korosztályba tartozó testnevelők számára hézagpótló, akik a 70-es évek szakmai útkeresésének nem voltak aktív részesei. A mű átfogó, rendkívül korrekt statisztikai feldolgozottságával mindenki számára tanulságos visszatekintést tesz lehetővé feltételeink fejlődéséről. Az átfogó, részletes irodalomjegyzék külön hasznos a rendeletek sűrűjében botladozó testnevelők és sportvezetők számára.

Kun László a „Paraszti testkultúra 1849—1918" magyarországi helyzetét vizsgálja. A rendkívül érdekes, kultúrtörténetünkkel foglalkozó munka, néprajzi életképeket idéz. Külön említésre érdemes, hogy szakszerű tánctörténeti kitételeivel szervesen kapcsolódik és segíti népművelőink hagyományátmentő törekvéseit.

Nagy Tamás „Testnevelési tantervek tartalmának és szerkezetének vizsgálata és a fejlesztés lehetőségei a középfokú iskolákban" című írásával mintegy bevezető keretét adja, *Kulcsár László* „Torna", *Pótzyné Keresztesi Katalin—Kertész Tibor—Skoumal András* „Atlétika", *Mocsai Lajos—Hajdú János* „Kézilabda" és *Vittek Lajos* „Tájfutás" beszámolók céljainak megértéséhez. Az időszerűvé vált közlések a közoktatás testnevelési tanterveinek hatékonyságvizsgálatát, a jelenleg aktuális helyzetállapotnak megfelelően dolgozzák fel.

Nagy Tamás segít eligazodni bennünket az Országos Távlati Tudományos Kutatási Terv (OTTKT) 6. sz. főirány sokat emlegetett — „a jólértesültek" által fantomizált — programtervezetében. Kutatási területeiről, tartalmairól, szempontjairól készült összefoglalásában ismerteti művelődési vezetésünk állásfoglalását.

Ardai László a képességfejlesztés lehetőségeinek újabb területén végzett kísérletet. Szerzett tapasztalatairól számol be „Az állóképességi teljesítmény fejlesztése az iskolai testnevelésben" címmel. A „halmozott képzés" ismét eredményesebb munkamódszer, mint a hagyományos. A közölt futáseredmények jó támpontot, összehasonlítási alapot is jelentenek saját iskolánk és munkánk színvonalának ellenőrzése szempontjából.

Fábián Gyula—Barabás Anikó összefoglaló írásukkal nagy segítséget nyújtanak azoknak, akik tudományos igényű munka publikálására készülnek. Matematikai kifejezés, ábrázolás nélkül ez szinte lehetetlen. A „A sporttudományos kísérletek során nyert adatok matematikai-statisztikai feldolgozásának és értékelésének módszerei"-ben, gyakorlati példákkal illusztrált feldolgozást, útmutatást kapunk kézhez.

Kemecsei Imre munkájában „Egyéni edzéstervezés a kajak sportban" szeretett sportága kérdéseivel foglalkozik. Mozgásszerkezeti tanulmánya hasznos munkát, eredményességet segítő ötletgazdaként szolgálhat.

Rendi Mária egy kontrollmérésnek is felfogható vizsgálatsor eredményeiről számol be a „9—18 éves sportiskolások 12 perces futásteszt-eredményei" című munkájában. A gyakorló testnevelők és edzők számára kiválóan felhasználható tapasztalatokat közöl a KSI kutatócsoportjának munkatársa. Az utánpótlás nevelése szempontjából hasznos információkat kapunk kézhez.

Szabó S. András érdekes témával foglalkozik. „A sebességcsökkenés mértékének összehasonlítása futásban, úszásban és gyorskorcsolyázásban a megtett távolság függvényében" vizsgálatának tárgya. A matematikai feldolgozás új gondolatok felszínrekerülését teszi lehetővé.

Vági József sportirányítási modellek, ezen belül is elsősorban a jugoszláv sportszervezet, a SOFK bemutatásával foglalkozik, a „Tájékoztatás" rovatban.

Makkár Márta összefoglaló bibliográfiát nyújt a Testnevelési Főiskola oktatóinak és kutatóinak publikációiról, előadásairól.

Bíróné Nagy Edit beszámol a prágai (1981. okt. 26—29.) „Nemzetközi Koordinációs Tanácskozás" eredményeiről, határozatairól, együttműködési programtervezetéről.

Földesiné Szabó Gyöngyi és *Schiller János* tájékoztat bennünket „A szocialista országok képviselőinek koordinációs munkaértekezletéről" (Budapest, 1981. november 10—12.).

A kötet nagyobb lélegzetű mellékletet is tartalmaz. *Földesiné Szabó Gyöngyi* közli „Az élsport két generáció értékrendjében" címmel tanulmányát. A dolgozat remekül használható, irodalmi áttekintéssel kezdődik a marxista és polgári szociológia e témához tartozó témafelfogásáról. Középiskolás diákok és szüleik sportról vallott nézeteiről, sporthoz, testneveléshez való hozzáállásáról kapunk képet, magyar (Nógrád megyei) és lengyel (varsói) minták alapján. A kapott kép ismét felveti a testnevelők szerepét a tudatformálás, és az egészséges életre nevelés alakításában. A szerző összehasonlító vizsgálatokat is végez a két nemzet értékrendjéről, a kapott adatok segítségével.

Dubecz József

KÖNYVISMERTETÉS

A Sport Kiadó 1983. évi tervei

A Testnevelés tanítása olvasóit évről évre tájékoztatjuk a Medicina Könyvkiadó Sportszerkesztőségének várható kiadványairól. A könyvek nagy többsége az oktatás hasznos segédeszköze, más részük a tanulók egészséges életmódra nevelésében segít, sok pedig a sport megkedveltetésére használható fel.

1983-ban a Medicina Könyvkiadó Sportszerkesztősége mintegy harminc sportkönyvet jelentet meg. A szakkönyvek közül különleges figyelmet érdemel Békési Sándor és Vígh László műve: a *Lógyakorlatok*, amely a magyar kiadással egyidőben német és angol nyelven is napvilágot lát. Kiváló szakembergárda munkája a *Korszerű öttusázás* (szerk.: Dávid Sándor). Bizonyára nagy érdeklődést kelt majd a gyakorlatban is jól használható *Sportképességek mérése* (szerk.: dr. Nádori László). Átdolgozott és bővített kiadásban jelenik meg Bíróné dr. Nagy Edit: *Sportpedagógia*, dr. Frenkl Róbert: *Sportélettan*, Halmos Imre: *Tenisz*, dr. Koltai Jenő és dr. Nádori László: *Sportképességek fejlesztése* c. munkája, és a *Tollaslabdázás* (szerk.: Kaplony Miklós).

1983-ra a *teniszezés*, a *sakk*, a *tollaslabdázás*, a *lovassport* és az *ökölvívás* szabálykönyveit tervezi a kiadó.

Várhatóan három sakk-kiadvány jelenik meg. Alekszej Szuetyin szovjet nagymester két kötetes *Megnyitáselméleti tankönyve*, Alföldy László: *33 sakkleckéje* és Isaac Linder szovjet sakktörténész műve: *A sakk esztétikája*.

Három nagy hiányt pótló turistakalauz kerül a könyvesboltokba: a *Bakony—Balatonfelvidék* (szerk.: Mészáros Gyula), a *Zempléni-hegység* (szerk.: Frisnyák Sándor) és Csorba Csaba—Marosi Endre—Firon András: *Vártúrák kalauza III.* c. műve. Utóbbi a csehszlovákiai és a romániai vártúrákat ismerteti. Mindhárom könyv az iskolai kirándulások tervezéséhez és levezetéséhez nélkülözhetetlen.

Nagyon gazdag az ismeretterjesztő és színes sportkönyvek kínálata.

A Los Angeles-i Olimpia előzetesének szánja a kiadó Gallov Rezső: *Amerikai arénák* című könyvét. A labdarúgás 1983-ban több színes sportkönyv témája lesz. Gál Róbert és Köves József egy kis BLSZ csapat tündöklését és bukását írták meg *(Labdarúgás alulnézetből)*. Bocsák Miklós Kocsis és Czibor életútját, sportpályafutását ismerteti.

Zsolt Róbert: *Sportolók — sporterkölcsök* című könyvében a magyar sportélet legjellemzőbb, az olvasót legjobban foglalkoztató kérdéseire keresi a választ. Kürti András és Bajnai Teréz: *Nagy visszatérésekről* írt, kiváló sportolókról, akiknek a pályafutása valami

okból megtört, de nagy erőfeszítéssel újra az élvonalba jutottak.

Újszerű vállalkozás a *Szabadidő Könyv*, amely a megnövekedett szabadidő eltöltéséhez nyújt cselekvési mintákat és programokat. Nyolc rovata van, ezek: Sport, Természetjárás, Utazás, Egészség, Szex, Otthon—hétvégi ház—kiskert, Közlekedés, Játék—kedvtelés. Az olvasó rovataként 8—10 színes fényképekkel, rajzokkal és térképekkel gazdagon illusztrált cikket, valamint érdekességeket talál benne. Ezt a nagyon szép könyvet a kiadó elsősorban az ifjú és felnőtt olvasóknak szánta, tematikája olyan, hogy az általános és középiskolás tanulóknak nem ajánlható. Ugyanakkor jelezzük, hogy a kiadó már tervezi a Szabadidő Könyv II. kötetét, amelyet kifejezetten a 10—18 éves korosztály igényeinek megfelelően állítanak majd össze.

Dr. Kovács Endre, dr. Zánkay Péter, Rodolfo, dr. Berend Mihály és dr. Lindner Gyula közös munkája, a *Kártyások könyve* az összes hazánkban népszerű kártyajáték mellett passziánszokat és kártyatrükköket is tartalmaz. A kártyázás nem sport, de kellemes társasági szórakozás, bár egyes kártyajátékoknak (például a bridzsnek) sportos elemei is vannak. Véleményünk szerint ez a könyv az általános és középiskolás korosztály számára is ajánlható.

A *Magyar sport évkönyve 1982.* évi kötete mellett tizenegy év után ismét megjelenik a *Magyar sport kézikönyve* is. (Szerk.: Sass Tibor és Antal Zoltán). Mindkét könyv az iskolai sportvetélkedők kérdéseinek összeállításához is hasznos segítséget nyújt.

A népszerű sportzsebkönyv (süni) sorozatban 1983-ban három kötet jelenik meg: Naményi József a kajak-kenu sportról *(Kajakos alakok)*, Pap Kornélia az evezésről *(Vizek szabadja lettem)* és Vallató Géza az Aranyjelvényesek az olimpiára tömegsportakcióról *(Csodák kora)* írt.

Dr. Berend Mihály

Hetvenöt év

Hetvenöt év, háromnegyed évszázad... Jelentős idő, nem is egy, hanem több korszak a modern sportok történetében. Hetvenöt év... Ennyi idős a Magyar Úszó Szövetség.

Ebből az alkalomból jelentette meg a Sportpropaganda Bakó Jenő és Serényi Péter könyvét (Hetvenöt év, én. 277. old.).

Az úszósport sokkal régebbi Magyarországon, mint maga a szövetség. Már a középkor is jelentős fürdőkultúrával rendelkezett, amin a török megszállás pozitív irányban változtatott. 1783-ban már fürdőház épül Balatonfüreden, az első úszóház ; 1817-ben Pest és Buda között a katonai, majd 1829-ben a polgári dunai uszoda, mely nők részére is (!) nyitva állt. Az első hivatalos úszóversenyt 1881-ben, az első magyar bajnokságot 1882-ben, száz éve rendezték. Az első újkori olimpián két magyar aranyérem is születik, mindkettő úszásban. Vízilabdázóink is hamar sikerekhez szoktatják a közönséget. S a két sportág azóta is számtalan sikerrel örvendeztette meg, kudarccal büsította a sportrajongókat. A két szerző az úszás, a vízilabda és a torony-, valamint műugrás hazai történetével tiszteleg a jubileumát ünneplő szövetség előtt. Kár, hogy a feldolgozás nem arányos, egyes események nagy helyet kapnak, mások jobb esetben említésre méltónak ítéltetnek. Valami sietség, kapkodás érezhető az írásokon, mintha az egyébként kiváló tollú szerzők csak az utolsó pillanatban kaptak volna megbízást a tanulmányok megírására. Még a tördelés sem egységes.

A könyv második, nagyobb fele talán még érdekesebb számunkra, mint a két szerző tanulmánya; a Függelék felsorolja a Nemzetközi Úszó Szövetség, az Európai Úszóliga magyar tisztségviselőit, a Magyar Úszó Szövetség legfontosabb tisztségviselőit, az olimpiai, világ- és Európa-bajnoki győzteseinket, helyezettjeinket, az ifjúsági, a főiskolai és egyéb nemzetközi versenyeken elért sikereinket, a magyar úszók világ- és Európa-csúcsait, a magyar bajnokságok eredményeit (1882-től), a magyar csúcsokat. Természetesen helyet kap a vízilabda-válogatott, illetve az országos bajnokság szereplőinek eredménysorozata, a torony- és műugrás eredménylistája is, több érdekes összefoglaló táblázattal kiegészítve. Ezek közül csak egyet emelnék ki: a vízilabda-válogatott mérkőzéseinek, ellenfeleinek, az eredményeknek a felsorolását. Kár, hogy a függeléken is látszik a sietség: néhány hibás adat is becsúszott a könyvbe. A kiadványt mintegy félszáz, zömében valóban érdekes, dokumentumértékű fénykép zárja.

Végezetül még egy kritikai megjegyzés: a könyvet a televízió bemutatta, a sajtó reklámozta, széles körű könyvesbolti forgalmazására azonban nem került sor. Pedig bizonyára még sokan megvásárolták volna ezt a hiányosságai ellenére is érdekes, értékes munkát. A Sportpropagandának nem lehet az a célja, hogy ezt és az ehhez hasonló munkákat csak a szakemberek s a beavatott szurkolók vegyék a kezükbe, hanem a minél szélesebb körű népszerűsítés az igazi propaganda: a sportág további népszerűsítése, magasabb szintre emelése érdekében.

Andor György

A testnevelés írásbeli munkájáról

A testnevelés tanítása 1979. évi 4-es számában a testnevelés tanórai írásbeli munkájáról írtam meg javaslatomat. Most az adott tanév felmérésein és sportversenyein elért legjobb eredmények feljegyzését megkönnyítő „Eredménylap" használatát javaslom.

Mi az előnye és mi indokolja az „Eredménylap" használatát?

1. A tanév kiemelkedő sporteredményei egy lapon szerepelnek.
2. Jól felhasználható az iskola sporttörténeti dokumentumaként, ha például jubileumi emlékkönyvet állítunk össze, könnyen visszakereshetők a sporteredmények.
3. Sok iskolában van már kifüggesztett csúcslista, de ezen kicserélik a megjavított eredményt. Az eredménylap használatakor a régi csúcseredménynek is nyoma marad.

Mit tartalmaz és hogyan használhatjuk az „Eredménylap"-ot?

A bemutatott lapon egy-két rublikát a könnyebb érthetőség kedvéért töltöttem ki. A versenyszám-felsorolás tartalmazza a teljesítménytesztben és az általános iskolai összetett atlétikai versenyben szereplő versenyszámokat, kiegészítve a 100 m-es síkfutással és a magasugrással.

Hogyan használjuk az „Eredménylap"-ot?

I. A lap bal oldalán
   a) A felsorolt versenyszámokban az adott tanévben legjobb eredményt elért lány- és fiútanulót jegyezhetjük fel versenyszámonként.
   b) A három-, négy- és ötpróba csapat tagjainak a nevét, eredményét és a csapat helyezését, összpontszámát írhatjuk be.

II. A lap jobb oldalán
   A felsorolt versenyszámokban az adott tanévben érvényben levő iskolacsúcsokat jegyezhetjük fel és az eredményekhez felírhatjuk, hogy mióta érvényes a csúcs.

III. A lap alján
   Ide az úttörőolimpia városi, megyei és országos versenyein elért eredményeinket jegyezhetjük fel.

Az „Eredménylapot" azért ismertettem, mert meggyőződésem szerint jól elősegíti az elért sporteredmények megőrzését, dokumentálását.

Katits Kálmán

EREDMÉNYLAP AZ 1981-82-es TANÉVRŐL

Versenyszám	Lányok		Fiúk		Lányok ISKOLACSÚCS		Fiúk	
	Név:	Eredmény:	Név:	Eredmény:	Név:	Eredmény:	Név:	Eredmény:
30 m								
60 m	Pál Erika	9.1 mp.	Kiss Péter	8.6 mp	Soros Mária	8.1mp/1980	Varga Elemér	7.8mp/1979
100 m								
400 m, 600m								
magasugrás								
távolugrás								
súlylökés								
kislabdahajítás								
hármpróba								
négypróba								
ötpróba	Pott Andrea	241 p	Nagy Jenő	341 p	Soros Mária	311p/1980	Selök Zsolt	381p/1979
súlypontemelkedés	Pécsi Éva	42 cm	Bajai Péter	52cm	Sándor Kéda	52cm/1980	Selök Zsolt	61cm
tömöttlabda								
labdapasszolás								
4 ü fekvőtámasz								
ÖSSZ. %	Horváth Judit	86.66%	Baka Péter	88.71 %	Erdélyi Ivett	90% / 1979	Nagy Jenő	90% / 1980
hármpróba csapat								
négypróba csapat								
ötpróba csapat								
Úttörőolimpia városi - megyei eredményeink:	Lányok:							
	Fiúk:							

Testnevelés faliképsorozat

A testnevelő tanárok régi kívánsága teljesül akkor, amikor a tantervi célok eredményesebb megvalósításához faliképsorozatot kapnak. A jelenlegi képsorok folytatását képezik annak a három táblából álló torna faliképsorozatnak (kézállás, tarkóbillenés), amelyet a Testnevelési Főiskola Torna Tanszéke az elmúlt években készített, és amelyet az iskolák megkaptak.

A faliképek készítését három részben terveztük, 6—6—4 táblával.

I. sorozat 1. Rajtok, futás;
2. Ugrások I. (felugrások);
3. Ugrások II. (elugrások);
4. Szekrényugrás;
5. Gyűrű I.;
6. Gyűrű II.

II. sorozat 1. Lökés, hajítás, dobás;
2. Ugrások III. (magasugrás);
3. Labdakezelés (átadás, átvétel);
4. Talajtorna;
5. Gerenda;
6. Nyújtó, felemáskorlát.

III. sorozat 1. Kosárlabda;
2. Kézilabda;
3. Röplabda;
4. Labdarúgás.

A táblákat műanyagból készítik, 110×80 cm-es nagyságban, több színű kivitelben.

A tervezett három sorozatból az első sorozat elkészült. Egy-egy tábla ára körülbelül 120,— Ft. Az első sorozat *megrendelhető* az alábbi címen:

TANÉRT
Értékesítési Osztály
Budapest, Szentkirályi u. 8.

A táblák teljes megnevezése:

Faliképsorozat a testnevelés tanításához általános és középiskolák számára.

Nagy Sándor

INHALT

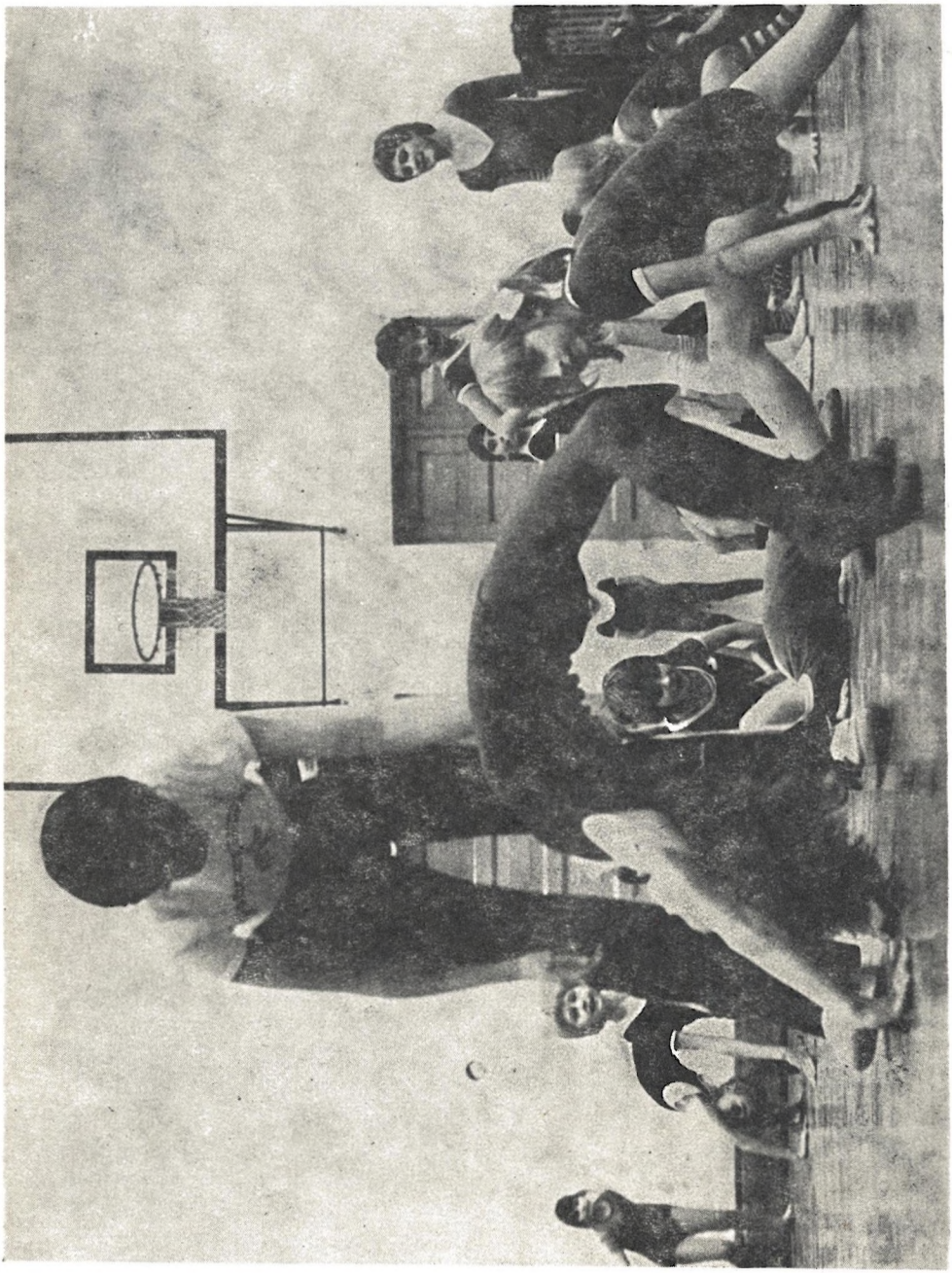
Nagy Sándor: Präzisiertes Anforderungssystem für die allgemeinbildenden Schulen 33
Kulcsár János: Methodische Vorschläge zum Lehrplanstoff des Turnens in der Mittelschule 39
Zagyvai Sándor: Methoden zur Organisation des schulischen Massensports 47
Zdzislaw Chrominski: Ermittlung der physischen Fähigkeiten von polnischen Schülern 48
Mohácsi János—Farkas András—Szabó Tamás—Mészáros János: Zusammenhänge zwischen dem Alter und der motorischen Probeergebnisse 51
Ideen, Neuigkeiten 53
Bemerkungen, Beiträge 54
Rundschau 60
Buchbesprechung 62

СОДЕРЖАНИЕ

Шандор Надь: Подробная система требований восьмилетней школе 33
Янош Кульчар: Методические предложения к учебной программе средних школ по физкультуре 39
Шандор Задьваи: Метод организации массовой физкультуры в школе 47
Здьислав Громынски: Обмерение физическим способностям у учащихся в Польше 48
Янош Мохачи—Андраш Фаркаш—Тамаш Сабо—Янош Месарош: Взаимосвязи между возрастом по календарю и испытательными результатами действия мышцы 51
Иден и новости 53
Примечания и предложения 54
Обзор журналов 60
Рецензия на книги 62

5,50 Ft

INDEX: 25825



Boros Jenő felvétele